Сьюзен
ПОЛЛАК
Доктор педагогических наук,
клинический психолог

САМО СОСТРАДАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как воспитать
счастливого ребенка,
заботясь о себе

Серия «Воспитание без стресса»
Сьюзен Поллак

Самосострадание для родителей

Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе

Перевод с английского Марии Чомахидзе-Корониной

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

УДК 159.923.2+37.018.1
ББК 88.351.3+74.100.24
П51

Оригинальное название:
Self-Compassion for Parents: Nurture Your Child by Caring for Yourself

На русском языке публикуется впервые

Поллак, Сьюзен

П51 Самосострадание для родителей. Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе / Сьюзен Поллак ; пер. с англ. М. Чомахидзе-Дорониной. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 272 с. — (Воспитание без стресса).

ISBN 978-5-00169-797-8

Быть родителем очень непросто. Мы стремимся дать детям лучшее, но нередко при этом забываем о себе. В результате чувствуем себя уставшими и выгоревшими, срываемся на детей, а потом испытываем вину за это. К счастью, есть другой путь. Доктор Сьюзен Поллак предлагает радикально новый взгляд на воспитание детей, основанный на результатах многолетних научных исследований в области осознанности и самосострадания. В этой книге вы найдете истории из ее клинической практики и личного опыта, а также простые, но эффективные упражнения и медитации, благодаря которым вы сможете переосмыслить и изменить отношения с самим собой и своими близкими.

Это практическое руководство для родителей поможет вам сделать свою семейную жизнь гармоничнее и радостнее и воспитывать счастливых и спокойных детей, опираясь на принципы самосострадания и заботы о себе.

УДК 159.923.2+37.018.1
ББК 88.351.3+74.100.24

ISBN 978-5-00169-797-8

Оглавление

Адаму, Натаниэлю и Хиллари
за ваши смех, радость и красоту

Предисловие

Думаю, у каждого из нас случались дни, когда все валится из рук: малыш изводит своими капризами, у старшей дочери проблемы с одноклассниками, вы ссоритесь с партнером из-за методов воспитания детей. А может быть, все не так страшно, но просто накопилась усталость. В такие моменты вы мечтаете только об одном: чтобы прямо сейчас на пороге вашего дома чудесным образом возник мудрый взрослый, который все знает и со всем справится, и занял ваше место. Знакомая история? Если да, то эта книга для вас.

Доктор Сьюзен Поллак — мама с тридцатилетним стажем и клинический психолог с еще большим опытом работы. Она несколько десятков лет практикует медитации и одной из первых начала интегрировать техники осознанности и самосострадания в процесс психотерапии и повседневную жизнь. Доктор Поллак не понаслышке знает о трудностях родительства и бережно подводит читателей к тому, чтобы начать формировать новые отношения с самим собой и своими близкими — отношения любви и осознанного присутствия. Это и есть самосострадание.

Впервые услышав о сострадании к себе, родители обычно говорят: «Да, мне этого точно не хватает!» Под грузом повседневных забот они нередко живут на пределе своих эмоциональных сил, когда становится трудно проявлять доброту и сопереживание даже к тем, кого любишь. Они инстинктивно понимают, что нуждаются в подпитке, чтобы делиться положительными эмоциями с близкими. Однако на пути к самосостраданию — то есть умению проявлять к себе ту же доброту и заботу, какие мы с готовностью дарим другим, — встает немало препятствий. Принято считать, что сопереживать себе — то же самое, что жалеть себя, потакать собственным капризам, вести себя эгоистично или что это делает нас слабыми и снижает мотивацию. На самом деле, по результатам многочисленных исследований, все наоборот: люди, практикующие самосострадание, проявляют больше сочувствия к окружающим, лучше заботятся о себе, устойчивее в эмоциональном плане, способны взглянуть на проблемы под другим углом и более мотивированы на достижение целей. Самосостраданию могут мешать личные установки и ограничивающие убеждения. Например, традиционная

установка из детства, что нужно в первую очередь заботиться о других, особенно о близких, а потом уже думать о себе. Или что право на отдых и восстановление нужно заслужить тяжелой работой.

К счастью, самосостраданию может научиться каждый. В 2010 году мы совместно с Кристин Нефф, психологом Техасского университета, разработали восьминедельную тренинговую программу, которая проводится сейчас по всему миру, — «Осознанное самосострадание» (Mindful Self-Compassion, MSC). Интерес к этой теме колоссальный, вероятно потому, что сопереживание себе имеет практически моментальный эффект. Оно также может привести к настоящему озарению и позволяет понять, что каждый из нас способен сам дать себе ту доброту и поддержку, которых он ждет (обычно тщетно) от других.

Сьюзен Поллак давно познала силу самосострадания. Она стала одним из первых преподавателей курса «Осознанное самосострадание», а теперь передает эти навыки будущим учителям. Я так рад, что в этой книге Сьюзен делится глубоким пониманием сострадания к себе. Родители больше, чем кто-либо, готовы к применению этого подхода. Они постоянно преодолевают трудности и проявляют сопереживание. Им осталось только развернуться на 180 градусов, направить силу своего сострадания на самих себя и наблюдать за теми благотворными переменами в своей жизни и жизни своей семьи, которые принесет эта простая смена вектора.

Эта книга — одно из самых доступных введений в тему самосострадания. И это не теория, а практическое руководство для родителей, сборник подробных примеров, личного опыта и эффективных упражнений, которые позволят облегчить родительскую ношу благодаря осознанности и сочувствию к себе. Книга станет для вас мудрым и сострадательным другом, и даже лучше — она покажет, как вы можете стать *для себя* таким другом.

Сьюзен Поллак призывает отказаться от тех типов поведения, которые усложняют родительство. Перестаньте сравнивать себя с другими родителями, сравнивать своих детей с другими детьми, обвинять себя в неизбежных ошибках, ссориться по пустякам с детьми или партнером. Вместо этого в самый трудный момент загляните в себя, разберитесь в своих чувствах, а затем, слушая собственное сердце, позвольте себе быть собой.

Кристофер Гермер, доктор психологии
Harvard Medical School / Cambridge Health Alliance

Введение

Недавно я помогала двоюродным сестрам с подготовкой к свадьбе. Одна из них — мама с тремя маленькими детьми, причем младший еще даже сидеть не научился. Мы заговорили о трудной доле родителей. «Ну, что скажешь? Как я справляюсь?» — спросила Эмма с тревогой во взгляде. «Не мне судить», — ответила я. И пока один из малышей тянул ее за ногу, требуя внимания, я перефразировала слова из моего любимого рассказа писательницы Тилли Олсен: «Материнство — это когда тебя постоянно отвлекают»[1]. Эмма рассмеялась и добавила: «И постоянно поучают. И критикуют. У меня такое ощущение, что я все делаю неправильно. Иногда, если дети шумят и не слушаются, люди смотрят на меня так, будто я воспитываю малолетних преступников. Я не собираюсь надевать на них смирительные рубашки, намордники и сажать на короткий поводок, как дрессированных собак. Когда я была маленькой, то бегала, где хотела, лазала по деревьям, кричала и бесилась. А теперь, видите ли, детям запрещается шуметь и веселиться. Будто они должны все время молчать и сдерживать себя на каждом шагу. Это же невозможно».

Впоследствии я часто мысленно возвращалась к этому разговору. Эмма сформулировала то, что я слышала почти от всех мам и пап. Быть родителем сложно для всех. Что бы мы ни делали, нам кажется, что этого недостаточно. День никогда не складывается так, как мы планировали. Мы виним в этом себя, придираемся к детям, давим на них и пытаемся контролировать каждый шаг. Мы встревожены и угнетены. Наши дети зеркально отражают наше состояние. Мы постоянно на кого-то оглядываемся, сравниваем себя с друзьями, родственниками, соседями. Перестаем спать. Как прекратить бесконечный бег по кругу этой безрадостной карусели?

Остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Хватит себя упрекать. Не судите себя строго. Не стоит ругаться с ребенком, с партнером,

заниматься самокритикой. Фрейд прекрасно это понимал, как и Эмма: родительство — невозможная профессия, говорил он. Попытки доминировать над своими детьми или усмирять их — бесперспективное занятие. Эксперты утверждают, что мало что вообще поддается прогнозированию или контролю.

Все мы устали, взволнованы, обеспокоены. В этом мы не одиноки. Как отметил один из специалистов по американской культуре, «ни в какой другой стране не наблюдается столь повсеместной тревоги по поводу воспитания детей»[2]. Мы переживаем: а вдруг кто-то где-то делает это лучше, чем мы? Родители во Франции нашли волшебный рецепт? «Матери-тигрицы» получают больше отдачи от своих вложений в ребенка? Антропологи утверждают, что японские малыши хорошо спят, а мексиканские братья и сестры не ссорятся — может, пора паковать чемоданы?

Поворот на 180 градусов

Нет. Начнем с того, что мы имеем. Эта книга предлагает радикально новый подход, основанный на результатах многолетних исследований в области осознанности и сострадания. Семена счастливого и спокойного родительства есть внутри нас, а не на другом континенте. Не нужно злиться, опускать руки или доводить и себя, и детей до нервного срыва. Есть другой путь. Вместо непрерывного стремления исправить или изменить своих детей попробуйте сделать разворот на 180 градусов. Направьте фокус внимания на себя, проявите хоть капельку доброты и сострадания к себе. Начните заботиться о себе, чтобы ваши дети жили счастливо. Что? Вы качаете головой. Закатываете глаза. Вы заняты, на это нет времени. Это слишком эгоистично и глупо. Почти все родители так говорят.

Как выпускница Гарварда, психолог, мама двоих взрослых детей и специалист с тридцатилетним клиническим опытом, я работала со многими родителями и детьми и прочла немало книг по теме воспитания. Обычно книги учат, как исправить детей, заставить их слушаться, как наладить полноценный сон, как помочь поступить в престижный университет и обеспечить им успех. В двух словах — как сделать их такими, какими мы хотим их видеть. Но мы редко достигаем желаемого результата.

Куда же делась радость? Счастье? Энтузиазм? Не нужно быть такими строгими к ним и к себе. Исследования показывают, что сострадание мотивирует лучше, чем критика. Правда. Можно сделать акцент не на сумасшедшей занятости, а на самой жизни. Можно остановить этот марафон, который превращает нас в яростных, исступленных родителей, — мы несемся с детьми то на футбол, то на соревнования по бейсболу, то на балет, и все это в час пик, когда везде пробки, а дети кусают и пинают друг друга на заднем сиденье в автомобиле. Никто вас не осуждает — я сама была такой. Я была ошалевшей мамашей в машине, разрывалась на части, пыталась сделать слишком много — и дошла до нервного срыва. Никому это не на пользу. И тогда я попыталась найти путь к душевному равновесию и благоразумию.

В этой книге собран более чем тридцатилетний опыт родительства, клинической практики и медитации. Теоретический и научный фундамент этой книги — революционная работа моих коллег доктора Криса Гермера и Кристин Нефф, авторов трансформирующего курса по осознанному самосостраданию (MSC)[3], который я веду с момента его создания в 2010 году. Кроме курса, который прослушали уже десятки тысяч человек, в этом руководстве для родителей вы найдете истории и примеры из моей клинической практики и моего собственного родительского опыта. (Примеры сводные, чтобы защитить личную жизнь действующих лиц.) Все истории дополнены упражнениями и заданиями для самоанализа, основанными на моем понимании эффективных методов и опыте многих людей, которым эти практики принесли реальную пользу.

Надеюсь, что книга будет актуальна для вас, какой бы ни была ситуация, и поможет разрешить ваши родительские дилеммы. Жизнь не должна быть такой трудной, и мы не обязаны так сильно мучиться. Как и наши дети. Пусть эта книга принесет вам и вашей семье радость, счастье и взаимопонимание.

Как пользоваться книгой

Тут нет одного «правильного» подхода. Необязательно читать все главы по порядку. Можно сразу перейти к тому вопросу или истории, которая интересует вас больше всего, и начать с нее. Если тема осознанности для вас новая, первые несколько глав содержат

практические упражнения для начинающих. Я постаралась совместить их с заданиями, помогающими прислушаться к себе и проанализировать собственные чувства и потребности, так что запаситесь блокнотом и ручкой или записывайте ответы на телефоне или планшете, если вам так удобнее. У вас кризис? Раздел «Инструменты самосострадания для родителей» в конце книги поможет вам справиться с любой ситуацией — от колик и детских истерик до соперничества между братьями и сестрами, подросткового бунта и других частых проблем.

Главное — помнить, как сказала много лет назад моя наставница по осознанности: что бы вы ни делали, вы не ошибетесь. «Да ладно?» — можете не поверить вы. Именно так. Я годами изводила себя за пустяковые ошибки. «На этом пути нет неудач», — говорила она мне. Может быть, она инопланетянка из другой Вселенной? Или подсела на какие-то препараты? (Пусть поделится с нами!) Когда я с удовольствием наблюдала за ее отношением к жизни, полным сострадания, юмора и мудрости, мне вспомнилась известная сцена в ресторане из фильма «Когда Гарри встретил Салли», и я решила: «Мне, пожалуйста, то же, что у нее».

К счастью, осознанность и сопереживание доступны каждому, и мы можем поделиться ими со всеми, кто нас окружает. Эти навыки можно развить: для этого не надо быть веганом, не употреблять сахар и не пить кофе, не надо сидеть неподвижно в позе лотоса. Можно быть взвинченным, уставшим до полусмерти, рассеянным и раздраженным. Можно быть каким угодно. Можно быть собой. Если вы дышите (а вы, несомненно, сейчас именно это и делаете), вам это под силу. В добрый путь!

Глава 1

«Хватит! Я больше не могу!»

Родители на грани нервного срыва

Вхолостую

Утро у Эми выдалось не самое приятное. Малыш не спал всю ночь, муж уехал из города по делам, а трехлетняя Софи непременно хотела надеть свою новую фатиновую юбку в детский сад. За окном валил снег — настоящий январский снег в Новой Англии. К тому же они опаздывали. Впрочем, как всегда. Эми накормила детей завтраком, но поесть сама уже не успевала.

— Нельзя идти в детский сад в юбке и балетках, — уговаривала дочку Эми. — На улице снег.

— Ну и что? — возразила Софи и продолжила крутить пируэты.

У Эми не было сил ругаться.

— Солнышко, мы опаздываем, — взмолилась она, повышая голос.

— Опаздываем, опаздываем, — передразнила Софи, копируя ее раздраженный тон.

— Прекрати немедленно, мы уходим. СЕЙЧАС ЖЕ. Надевай куртку, — велела Эми, стараясь говорить твердо, но спокойно, как рекомендуют все правильные книги по воспитанию.

— Не заставишь, не заставишь, — пропела Софи. Она перестала танцевать, демонстративно села на пол и высунула язык.

Эми не выдержала.

— Ну все! С меня хватит! — заорала она, схватила обоих детей и потащила в машину; их куртки волочились по земле. Открыв одной рукой дверь машины, чтобы посадить малыша, она бросила Софи куртку. Софи, видя, что мама вот-вот взорвется и можно ее еще немного помучить, конечно же, отказалась надевать.

— Ты мне не начальница, — пробурчала она.

— Ну и замерзай, мне все равно, — отрезала Эми, торопливо пристегивая детей ремнями безопасности.

Софи принялась ныть, за ней подтянулся малыш.

— Прекрати *немедленно*, — прошипела Эми, чувствуя лишь отчаяние и бессилие. Сегодня она явно не на высоте.

— Хочу к папочке, — заревела дочка. — Он хороший, а ты противная.

Они добрались до садика, и там обе наконец вздохнули с облегчением. Воспитательница сразу поняла, что к чему, вытерла слезы Софи и повела ее в группу, сочувственно улыбнувшись маме. Через несколько минут девочка уже раскрашивала картинки и смеялась с друзьями.

Эми ушла, помахав дочке на прощанье и чувствуя себя ужасной матерью. Софи уже все забыла, а гнев у ее мамы сменился жгучим стыдом, чувством вины и сожалением. Она начала ругать себя: «У меня ничего не получается. Я ужасная мать».

По дороге домой ее машина затарахтела, сделала несколько рывков и заглохла. «Черт возьми», — подумала Эми. Ее муж Том обычно заливал бензин, но он уехал в командировку, а она даже не вспомнила, что нужно проверить бак, и вот к чему это привело.

Эми вздохнула, пересадила малыша в рюкзак-кенгуру и пешком направилась к ближайшей заправке. Снег пошел сильнее. «Замечательно, только этого мне не хватало», — подумала она и разрыдалась. Слезы лились градом. «Как со всем этим справиться? Как прожить еще пятнадцать лет и не свести с ума себя и детей?»

Всем трудно

Думаю, у каждого в жизни был хотя бы один подобный — «самый ужасный» — день, как у Эми, когда вы чувствовали себя голодным, злым, одиноким и уставшим, с пустым баком, а то и хуже. Быть родителем сложно, но особенно трудно, когда семья далеко, а та «деревня», которая, согласно пословице, нужна, чтобы вырастить ребенка, населена идиотами или другими родителями, у которых нет времени для нас. Примерно так живет большинство — без помощи, поддержки, дружеского плеча, на которое можно опереться, когда все пойдет наперекосяк. Мы рассчитывали на сплоченность

и любовь, а оказались в одиночестве и на грани срыва. Даже если помощь есть, за нее всегда приходится платить. И вот мы снова с пустым баком.

Как же заправиться и не слететь с тормозов? Действительно ли, восстановив собственные душевные и физические силы, мы станем лучше как родители? Цель этой книги — предложить вам инструменты, истории, юмор, поддержку и советы, чтобы вы не тронулись умом, воспитывая детей, и обрели радость. Если вы скучаете по прежней бездетной жизни и считаете, что надежды нет, я научу вас воспринимать эти проблемы как возможность для развития и обретения мудрости.

«Восстанавливать силы? — фыркнете вы. — Может, лучше научиться управлять гневом? И принимать успокоительное? Или двойной “Мартини”?»

Понимаю. Все мы там были. Но я надеюсь показать, что гораздо легче управлять гневом, выполнять свои обязанности, контролировать настроение и радоваться ребенку (или детям), когда вы заботитесь о себе. Писательница Одри Лорд* выразила эту мысль коротко и ясно: заботиться о себе — не эгоизм, а вопрос выживания.

Когда вы практикуете осознанность и самосострадание, это не означает, что вы весь день бездельничаете, ничего не делаете по дому, восседаете на подушках и занимаетесь саморефлексией, пока дети дерутся и разносят дом. И это не значит жалеть себя. Напротив, это помогает четко видеть проблемные места и действовать, руководствуясь добротой и мудростью. По сути, это умение ясно видеть.

Что же такое осознанность? Определений много, но мне, как родителю и психологу, больше всего помогло самое простое из них: это осознание настоящего момента с добротой и принятием. Если учитывать постоянный стресс и напряжение, которые испытывают родители, ночи без сна, детские истерики, соперничество между детьми, сложные отношения с родственниками или критику со стороны партнера, им нужна добросердечная, сострадательная реакция на их опыт.

---

* Одри Лорд (1934–1992) — американская писательница и поэтесса, феминистка, активистка борьбы за гражданские права. *Прим. ред.*

«Звучит чудесно, — скажете вы, — но совершенно нереалистично. Мир жесток; нас постоянно судят. Невозможно всегда быть добрым и принимающим. Иногда я просто злюсь. И как научить детей отличать хорошее от плохого? Как мотивировать их на высокие результаты, не давя и не заставляя? А ведь еще надо думать о будущем. Это просто непрактично».

Это замечательные вопросы, и я обязательно отвечу на них. Я предлагаю родителям кардинально новый путь — другой метод общения с детьми и собой. Большинство из нас привыкли мотивировать себя критикой, думая, что если мы накричим на себя или хорошенько себя отчитаем, то станем лучше, эффективнее, счастливее и успешнее.

По сути, самокритика редко приносит положительный результат. Кристин Нефф, широко известная всесторонним изучением самосострадания (см. главу 2), много писала на эту тему. Мотивировать себя добротой и состраданием намного эффективнее, чем критикой[1]. «Ну да, как же, очередная бестолковая психологическая болтовня», — возмутитесь вы и захотите закрыть эту книгу. Постойте. Эти идеи оказали влияние и на деловой сектор. Чарльз Шваб, финансовый лидер и филантроп, писал: «Мне еще не удалось найти человека, который, какой бы высокий пост ни занимал, не добился бы более выдающихся результатов и не приложил бы более существенных усилий благодаря одобрению, а не критике»[2]. Покажем это на примере Эми, которая обратилась ко мне не за терапией, а чтобы просто не сойти с ума, как она сказала.

«Мне не нужна терапия, — возразила она, — но очень нужен коуч для родителей. Я понятия не имею, что делать. Мои мама, папа и сестры, у которых свои маленькие дети, живут слишком далеко и не могут помочь, и я не хочу оттолкнуть новых друзей, тоже молодых родителей, которые у меня недавно появились».

Мы разговорились, и я больше узнала про Эми. Она переехала на Восточное побережье вслед за мужем, который получил здесь работу, оставил друзей и семью. «Здесь очень холодные люди, как и погода, — сказала она с грустью. — И все такие организованные. А у меня бардак, — она расплакалась. — Мы переехали, потому что Том получил работу, хотя его все равно никогда не бывает дома; он ездит в командировки дважды в месяц. А когда приезжает, он измученный, голодный, хочет, чтобы дети были ангелочками и дом

был в идеальном порядке, а еще он забывает, что здесь не гостиничный номер и горничных тут нет… — она остановилась перевести дыхание. — Ничего не получается, — она помолчала минутку, затем добавила: — Я забочусь обо всех, не сплю, мне одиноко, я ем то, что остается после детей, потому что сильно прибавила в весе, и постоянно голодная. Иногда кажется, будто я живу на такой сумасшедшей скорости, что едва успеваю дышать. Но самое страшное — я теряю себя, и в голове такая *каша*. Раньше я была уверенной, решительной. А теперь… Никто обо мне не заботится. Мне нужна помощь, нужна прямо сейчас. В то ужасное утро, когда у меня кончился бензин и пришлось идти до заправки по снегу, я увидела вывеску "Полный цикл обслуживания". И подумала: "Моя жизнь когда-нибудь будет полной? Или я всегда буду чувствовать себя опустошенной?"»

Я предложила Эми следующую практику, которая помогла ей вернуть чувство уверенности.

РЕФЛЕКСИЯ. «Поиск себя»

Вам кажется, что вы потеряли себя, став родителем? Задумайтесь на минутку и ответьте на вопрос «кто я?». Спросите еще раз. И еще. Вы ответили «родитель»? Замечательно, но кто вы КРОМЕ родителя? Нельзя терять свою идентичность, чтобы родительство не довело вас до нервного срыва.

Постепенно я добавила еще одну технику, основанную на книге Кристофера Гермера «Осознанный путь к самосостраданию» (The Mindful Path to Self-Compassion, 2009), которой Эми пользовалась каждое утро сразу после пробуждения. Это хорошая отправная точка. Я знаю, что вы заняты и у вас мало свободного времени. Не переживайте. Поставьте таймер; хватит всего трех минут. (Только не говорите, что у вас нет трех минут.)

ПРАКТИКА. «Позаботьтесь о себе»

— Найдите удобное положение.
— Переведите дыхание и настройтесь.
— Дышите спокойно. Иногда мы так заняты, что забываем о дыхании. Где оно? В какой области тела вы больше всего ощущаете дыхание? Сосредоточьтесь на ней и прислушайтесь к своим вдохам и выдохам.

— Сделайте глубокий вдох.
— Задайте себе вопрос: «Откуда я знаю, что дышу?»
— Обратите внимание на все ощущения.
— Что вы заметили? Вы проголодались? Устали? Какие эмоции испытываете? Что чувствуете?
— Вспомните, как баюкали ребенка на руках. Точно так же представьте, что вдохи и выдохи нежно баюкают и обнимают вас.
— Пусть вдохи и выдохи успокоят и утешат вас, станут для вас якорем и опорой.
— Если хотите, положите руки на грудь и живот.
— Почувствуйте тепло и покой от своего прикосновения.
— Сделайте пять вдохов/выдохов. Да, у вас есть время на пять вдохов. Вы все равно дышите.
— Окутайте себя заботой, добротой. Позвольте себе это. Вы столько сил тратите на то, чтобы заботиться о других, об их потребностях и нуждах. Сделайте паузу. В чем нуждаетесь вы?
— Позвольте себе есть, принимать душ, отдыхать, останавливаться и просто дышать.

Эми практиковалась несколько недель. Иногда ей удавалось сделать только три вдоха, но даже это помогало. Хотя метод предельно простой, она почувствовала, как ее немного отпустило.

«Иногда я живу в таком бешеном ритме, что забываю поесть или не успеваю принять душ. Я будто работаю вхолостую. И теперь больше, чем когда-либо, понимаю поговорку, которую любят повторять на юге, где я выросла, — улыбнулась она. — “Если маме плохо, всем плохо”. Я не могу не есть и не спать и ждать, что в семье все будет гладко. Если мне нечего дать другим, страдают все. Я осознала — и это стало для меня большим откровением, — что не надо ждать, когда кто-то придет и утешит меня. Я сама могу это сделать. Не нужно, чтобы муж, сестры или родители заботились обо мне как о тепличном растении. Я будто вышла на свободу».

Есть много способов практиковать осознанность и сострадание. Не всем нравится сидеть молча и копаться в себе. Ничего страшного. Нельзя стричь всех под одну гребенку. Я помогу найти то, что сработает для вас. Я люблю короткие размышления, когда можно несколько минут уделить себе (например, пока дети спят) и подумать о собственных потребностях и желаниях. После этого упражнения запишите, что придет вам на ум.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что мне нужно?»

Найдите подходящее время либо рано утром, либо когда дети уснут. Представьте сильное дерево с глубокими корнями и мощным стволом. Его ветви тянутся высоко к небу, они такие же длинные, как корни.

Представьте, что вы — это дерево: вы делаете вдох через верхушку и выдох через корни, или ноги.

Подумайте: «В чем я нуждаюсь?»

Молча прислушайтесь к словам или образам, которые появятся в голове.

Снова спросите себя: «В чем я на самом деле нуждаюсь?»

Несколько минут прислушивайтесь к ответу, не судите себя и не критикуйте.

Запишите свои мысли.

Когда Эми выполняла это упражнение, ей удалось ощутить связь с образом дерева и глубокими корнями. «Я почувствовала семью, сестер и соседей — всех, и мне так не хватает этой сплоченности. Я считала, когда у меня появятся муж, дом и дети, все будет замечательно и я получу то, в чем нуждаюсь. И можно будет сказать, что жизнь удалась. Но я так ошибалась. Мне одиноко здесь, как будто я оторвана от жизни. Казалось, я справлюсь, но ничего не получается. Мне нужен перерыв. Я не могу заботиться обо всех двадцать четыре часа в сутки. Дереву нужны солнце, вода и удобрения!»

Эми не одинока в своих переживаниях. Многие чувствуют себя оторванными от жизни. За последние тридцать лет, пообщавшись с сотнями родителей, я видела столько дорог, которые вели к этой оторванности. Кто-то считает, что сначала нужно выполнить все задачи — карьера, дом/квартира, приличный доход, — и только потом можно сказать: «Да, теперь пора». Но к этому времени начинаются проблемы с зачатием, а когда дети все-таки появляются, у большинства друзей они уже подросли, и взрослые вернулись к работе. И вместо того чтобы гулять с друзьями, катать детей на качелях, купаясь в золотых лучах солнца, мы нанимаем нянь и помощниц. И постепенно теряем с малышами контакт. Или компания, в которой мы работаем, переводит нас в другой

штат или даже другую страну. И мечте конец. Или ваша жена говорит, что теперь ее очередь заняться карьерой, и вот вы единственный папаша на детской площадке, а другие мамы и няни не очень дружелюбны, поговорить не с кем. Как бы мы ни старались, как бы вдумчиво ни планировали, совершенство недостижимо, и мы видим, как мало на самом деле контролируем свою жизнь. (Если вы оказались именно в такой ситуации, поможет упражнение из главы 5 под названием «Вы не обязаны контролировать все на свете»).

Сделайте паузу

Люди часто жалуются, что нет времени для практики осознанности, особенно если у них маленькие дети. Ничего страшного, я понимаю. У меня тоже не было ни минутки. Вот почему упражнения, которые я предлагаю, особенно в первых главах, предназначены для родителей, которые разрываются на части и не могут найти времени для себя. Почти все эти практики можно сделать за три минуты или даже меньше. Исследования показывают, что главное — заниматься регулярно, а не долго. Подумайте, что бы порекомендовал ваш стоматолог — чистить зубы один раз в неделю, но сорок минут, или дважды в день по три минуты? К тому же во время практики осознанности не нужно сидеть не двигаясь. Этим можно заниматься стоя, во время прогулки, за рулем (только смотрите на дорогу), лежа в постели и даже меняя подгузник (см. ниже «Осознанность в повседневной жизни»).

Осознанность необязательно пробуждать одному в тишине, в помещении для медитаций, на вершине горы. Она может стать гармоничной частью вашей сумасшедшей, занятой жизни отчаянного родителя, который выполняет слишком много дел одновременно. И, кстати, именно в такие моменты вам больше всего нужны эти упражнения.

Одна из самых простых практик — родительская пауза, предложенная психологом и преподавателем медитации Тарой Брах. Она учит, что самый обычный перерыв, пауза, всего на несколько мгновений, может изменить тон и направление общения, а это бесценный навык для родителей и для любых отношений (особенно близких)[3].

Когда же ты наконец уснешь?!

Лайонел работает в торговле, а это значит постоянный стресс и ни одной свободной минутки. До свадьбы он и Кира, его жена, договорились разделить заботы о ребенке поровну, 50/50. Это казалось вполне разумным решением, но Тирон родился раньше срока, и у него были проблемы с дыханием. Ситуация постепенно улучшалась, и все же оба родителя переживали. Прошло семь месяцев, но Тирон все еще не спал по ночам, и никто в доме не спал по ночам. Кира работала в магазине, часто задерживалась допоздна, а иногда даже была занята по выходным. Первые несколько месяцев, еще в декретном отпуске, она кормила малыша по требованию и волновалась из-за каждого крика. Теперь женщина вернулась на работу, и ее боссу не нравилось, что она собиралась сцеживать молоко в течение дня. А по ночам нужно было каждые два часа кормить сына, и это был дополнительный стресс.

Лайонел решил, что справится лучше, и великодушно предложил взять на себя ночные кормления. «Все будет хорошо», — заверил он Киру. Однако задача оказалась не такой простой, как думал мужчина. Стараясь делать все «правильно» и показать жене, какой он молодец, папа вставал, как только Тирон начинал хныкать, кормил его, затем старался убаюкать. Но малец, радуясь, что видит отца посреди ночи, думал, что у них праздник, и отказывался спать. Ночные кормления теперь занимали не пять минут, а пятьдесят, и утомленность Лайонела сказалась на работе — он стал невнимательным и допускал слишком много ошибок.

Ночи стали хуже, а не лучше.

— Нужно приучить ребенка засыпать самостоятельно, — сказал Лайонел. — Пусть он поплачет и уснет. Иначе меня уволят. Я делаю ошибки и засыпаю на работе.

— Ни за что, — возмутилась Кира. — Это жестоко. Мы же не садисты! Не позволю так мучить нашего малыша.

Когда Лайонел и Кира пришли ко мне на консультацию, они едва разговаривали друг с другом (и почти не спали). Разногласия по поводу сна Тирона пошатнули их брак. Они почти перестали спать, к тому же эта проблема подняла болезненные вопросы, связанные с семьей Киры. Она была уверена, что такие методы только навредят ребенку. Лайонел настаивал, что сын чувствует себя замечательно, а жена слишком эмоционально на все реагирует. Подобное

неуважение вызвало неприятные воспоминания Киры о том, как отец обращался с ее мамой, и, защищаясь, женщина сказала Лайонелу, что он бесчувственный. Они попали в замкнутый круг, и никто не собирался уступать. Тирону тогда был почти годик.

Понаблюдав за паттерном их конфликта, я сказала: «Давайте попробуем другой метод, если вы не возражаете. Иначе мы будем ходить по кругу. Позвольте, я научу вас практике осознанности, которая поможет прервать этот цикл».

— Ни за что, — ответила Кира довольно агрессивно. — Это уже перебор. Мы ходим в церковь. И мне не нужна ваша новомодная чепуха. Это не для меня.

— Ясно, но я имею в виду совершенно простой и практичный метод. Он поможет вам снизить стресс, перестать ругаться и наконец-то выспаться.

— Это было бы чудом, — заметила Кира с сарказмом.

— Попытка не пытка. Если не сработает, никто вас ни к чему не обязывает.

Отчаявшись, Кира и Лайонел согласились попробовать.

Это упражнение эффективно для пар, однако оно также полезно для ослабления напряжения между родителем и ребенком. Поставьте таймер на 3–5 минут.

ПРАКТИКА. «Пауза для родителей»

- Для начала сядьте поудобнее и сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, чтобы успокоиться.
- Если вы с партнером поссорились, это упражнение можно делать в разных комнатах.
- Остановитесь. Просто сядьте и помолчите. Не пытайтесь сейчас что-то исправить.
- Если вы мысленно прокручиваете вашу ссору и голова идет кругом или вы в ярости, признайте это.
- Прочувствуйте эти эмоции, даже если вам нелегко.
- Можете сказать себе: «Это тяжело, это больно».
- Возьмите паузу. Сейчас ничего не стоит делать. Не нужно защищаться и нападать.
- Почувствуйте, как ваши ступни касаются пола, и обратите внимание на ощущения в теле.
- Запомните: что бы вы ни ощущали, это пройдет.
- Попробуйте проявить к себе немного доброты.

— Сделайте еще несколько глубоких вдохов, чтобы ощутить связь с телом и почувствовать внутренний баланс.
— Прежде чем вернуться к делам, задумайтесь, в чем вы сейчас нуждаетесь.
— В течение дня делайте паузу каждый раз, когда нужно ухватиться за спасительный якорь или взглянуть на ситуацию с другой точки зрения и не раздувать из мухи слона.

— Итак, что вы отметили для себя? — спросила я.

Кира рассмеялась.

— Я уснула. Сидя. Представляете?

— Я тоже отключился, — пошутил Лайонел. — Знаете, это поможет с недосыпом.

Они наконец признали, насколько измотаны, хотя раньше отрицали это и спорили. Я дала задание — делать трехминутную паузу раз в день. Они напоминали друг другу об этом, когда начинали препираться, и это привнесло в их жизнь юмор и что-то новое. Тара Брах пишет: «Делая паузу, мы не знаем, что будет дальше. Нарушив привычное поведение, мы можем совершенно по-другому отреагировать на свои нужды и страхи — новым, креативным способом»[4].

Я считаю родительскую паузу спасательным жилетом, который помогает и мне, и клиентам не утонуть. Когда мои дети ругались и никак не могли остановиться, а я теряла терпение, то пользовалась этим методом. Пауза была настоящим спасением, когда мой стареющий отец по сто раз в день задавал одни и те же глупые вопросы, я едва сдерживалась, чтобы не закричать: «Почему ты снова об этом спрашиваешь? Я ведь только что тебе ответила!» Это одно из моих самых любимых упражнений, когда я дохожу до точки.

Татьяна практиковала этот метод, когда мама унижала ее перед ее же детьми, перечисляя все ошибки ее молодости и рассказывая, каким трудным ребенком она была. «Еще немного, и я бы отреклась от нее и запретила видеться с внуками навсегда. К счастью, я сумела сделать паузу и собраться, прежде чем допустить такую трагедию». Джонатан использовал этот метод, когда дети упрашивали его купить игрушки или сладкие хлопья на завтрак, которые рекламировали по телевизору. Эл, чья теща считала его совершенно некомпетентным отцом, критиковала его методы воспитания и указывала, что нужно делать, нашел в этом упражнении настоящее спасение. «Это очень помогало мне сдерживаться. Так и подмывало наорать

на нее: “Вы были ужасной матерью для Дианы, как вы смеете давать мне советы!” И это, конечно же, привело бы к катастрофическим последствиям. Я так рад, что взял себя в руки. Считаю родительскую паузу своей суперсилой, которой я пользуюсь, когда и энергия, и терпение на исходе».

Через несколько недель практики я сказала Кире и Лайонелу:

— Не знаю, насколько вы готовы к этому, но можно попробовать метод паузы с Тироном.

— Да это просто смешно, — проворчала Кира. — Он даже еще не разговаривает.

— Да, но дети понимают намного больше, чем нам кажется.

— И что мы ему скажем? — усмехнулась Кира. — Тирон, вдохни поглубже и сделай паузу? Вы шутите?

Все засмеялись.

— Давайте обсудим это. Я вас понимаю, Кира, — сказала я. — На следующей неделе, Лайонел, попробуйте сделать паузу перед тем, как зайти в его комнату. Даже если он капризничает и ноет. Ничего страшного. Все дети капризничают, это естественно. И это не значит, что все ужасно. Научите его успокаиваться самостоятельно.

— Поверьте, это невозможно, — возразил Лайонел. — По крайней мере, не с нашим ребенком.

— Я вас понимаю. Тоже через это прошла, — сказала я. — Позвольте привести пример. Один из моих детей так часто просыпался, почти каждые два часа, что я начала засыпать на работе, пока слушала пациентов! Я так уставала, что глаза закрывались сами собой. Не очень-то профессионально. Храпящий психолог мало кому поможет, и пациенты были не в восторге. Мне нужно было срочно искать выход, иначе я лишилась бы работы! — Кира и Лайонел закивали с пониманием. — Скоро вы научите его ловить мяч, так? Считайте этот метод еще одной игрой.

— Я не позволю ему дойти до истерики, — сказала Кира решительно. — Сразу положу этому конец, — предупредила она.

Никакой новомодной ерунды

Несколько недель Кира и Лайонел делали все возможное, чтобы помочь сыну спокойно спать по ночам. Они начали с малого, с любовью и заботой. Вместо того чтобы брать его на руки и кормить, Лайонел заходил и клал теплую руку на спину малышу.

— Все хорошо, здоровяк, тебе не нужен еще один ужин. Ты уже наелся. Я рядом, и я люблю тебя.

Иногда он пел ребенку песни, которые слышал от мамы и бабушки или запомнил в церкви. При этом Тирон улыбался, обнимая одеяло и плюшевого мишку. Постепенно он привык, и достаточно было погладить его по спинке и сказать ласковое слово, чтобы он заснул. «Я рядом, спи спокойно. Все хорошо. Мама и папа любят тебя».

Иногда ребенок все равно капризничал, и этот метод срабатывал не каждую ночь, но ситуация заметно улучшилась. Они двигались в нужном направлении. Малыш понял, что может заснуть, даже если никто не возьмет его на руки и не покормит.

— Будто он ищет собственный ритм. Знаете, он запоминает такты песен, слов и музыки и пропускает их через себя. Правда, клянусь, — Лайонел гордо улыбался. — В моей семье много музыкантов; у него врожденное чувство ритма.

Через несколько недель практики, когда родители Тирона научились понимать его естественные циклы сна и отпала необходимость кормить по требованию, напряжение спало. Лайонел и Кира стали регулярно делать паузу, чтобы перевести дыхание, вместе работали над проблемой сна, перестали ссориться и снова начали радоваться друг другу. И наконец все спокойно спали целую ночь — ну, почти.

— Знаете, я был уверен, что это невозможно, — сказал Лайонел, — но ваш метод действительно помог.

«Мамочка меня больше не любит»

Год выдался непростой. Меган пролежала в постели последние месяцы тяжелой беременности, и роды тоже были нелегкими. Врачи сделали экстренное кесарево, чтобы спасти ее и ребенка. Меган с дочерью Лилой до конца еще не восстановились, и женщине едва хватало сил, чтобы позаботиться о себе, не говоря уже о гиперактивном пятилетнем сыне Джонни и хрупкой малышке.

На этом неприятности не закончились: пока Меган была беременна, умерла ее мама. Меган лежала на сохранении и не смогла даже попрощаться с ней. У них были сложные отношения, поэтому женщина сама удивилась, как сильно затосковала. Она и не подозревала, что будет так скучать, и часто мечтала, чтобы мама вдруг появилась и помогла ей, особенно сейчас.

Однажды вечером, готовя ужин, она как раз думала о маме. Муж еще не вернулся домой — он взял дополнительную работу, чтобы погасить медицинские расходы. Страховка покрыла лишь небольшую часть. Мужчина делал все, что мог, выбивался из сил и часто бывал раздражен. Они думали, что если у Джонни появится товарищ по играм, будет весело, и их жизнь станет проще. Никто не рассчитывал на такой ужас.

— Джонни, поиграй, пожалуйста, с Лилой, пока я готовлю ужин, — попросила Меган.

— Во что поиграть? — спросил он.

— Просто расскажи ей сказку или спой что-нибудь, все равно что.

Джонни начал петь свои любимые песни и скоро исчерпал их запас. Малышка расплакалась. У нее начались колики, и она вообще постоянно хныкала. Все были на нервах.

— Попробуй что-нибудь другое, — предложила Меган. — Ужин почти готов. Мне нужно еще несколько минут.

— А нельзя отправить ее обратно в больницу? — сказал Джонни. — Она мне не нравится. Слишком шумная.

— Замолчи. Лила твоя сестра, и она болела. Она останется с нами.

Лукаво улыбнувшись матери, Джонни придумал такую песенку:

Мама любит тебя,
Она больше не любит меня,
Но мне все равно,
Мама мне больше не нужна,
Забирай себе злую маму,
Мне все равно,
Она теперь твоя,
Мне мама больше не нужна.

Меган застыла. Она не знала, что сказать или сделать. Ей хотелось накричать на Джонни, устроить ему хорошую взбучку. И даже отшлепать его, хотя когда-то она пообещала себе никогда так не делать. Но у женщины не было сил ни на что — только лечь и уснуть. К тому же сын выполнил то, о чем его попросили. Но она точно не ожидала подобной агрессии. «С ума сойти, — думала

Меган, — теперь я понимаю, почему мама так часто поднимала на нас руку. Я и не подозревала, что когда-нибудь настолько сильно разозлюсь на собственного ребенка».

— Но я люблю тебя, — возразила она. Джонни поглядел на нее с сомнением. По правде сказать, она действительно часто сердилась на него.

Ужин прошел в гробовом молчании, только малышка плакала.

Меган уложила детей спать и ушла к себе в комнату. У нее все похолодело и окаменело внутри. Когда муж вернулся домой с работы, она едва могла говорить. Женщина рыдала несколько часов, завернувшись в одеяло, дрожа и прижимая к себе плюшевую игрушку малышки.

— Снова тяжелый день? Что стряслось? — муж почти не скрывал раздражения.

— Я ущербная. Я глубоко порочная. Из-за меня Джонни страдает, и он ненавидит меня. Я так больше не могу, это невыносимо, — проговорила Меган сквозь слезы. — Я ужасная мать.

В больнице женщине поставили диагноз «посттравматическая депрессия» и выписали лекарства. Постепенно она пришла в норму, и мы начали работать над тем, чтобы помочь ей восстановить здоровье, оплакать покойную маму и найти поддержку.

У Меган не было ни времени, ни желания заниматься практикой осознанности. Для нее большой победой было просто дотянуть до вечера. Но ее интересовало все, что помогло бы взять себя в руки, особенно в те дни, когда Джонни не слушался или малышка мучилась коликами.

И мы с ней вместе разработали следующий метод. Как я отметила, осознанность можно практиковать не только сидя, но и во время прогулки, стоя или лежа.

ПРАКТИКА. «Медитируем, укачивая ребенка»

- Встаньте, почувствуйте, как стопы соприкасаются с полом.
- Найдите удобное положение, чтобы держать малыша.
- Качайте его из стороны в сторону, вперед-назад.
- Почувствуйте тепло ребенка на вашей коже.
- Прижмите малыша к груди, пусть послушает ваше сердцебиение.
- Согните колени, аккуратно качая ребенка вверх и вниз.

— Почувствуйте, как земля держит вас, как вы и ваше дитя существуете в пространстве.
— Можете поворачиваться в стороны, танцевать, даже петь песенку.
— Сосредоточьтесь на дыхании и попробуйте синхронизировать его с движениями.
— Пусть ваше дыхание убаюкает малыша.

Добавьте несколько своих фраз, которые будете повторять ребенку. Меган сочинила слова, которые успокаивали ее и дочку: *«Ты моя малышка, и я люблю тебя безумно. Я рядом. Я тебя не оставлю. Нам нелегко, но мы прорвемся. Да, вместе мы все преодолеем. Мы найдем выход».*

Можно ходить, танцевать. Добавьте то, что подходит именно вам.

Врач был прав: колики прошли через несколько месяцев. Меган постепенно восстанавливалась и могла уделять больше внимания своим отношениям с Джонни, но все еще злилась на него.

— Знаю, это ужасно, и пожалуйста, не запирайте меня в психушку, но я его больше не люблю. Я не хочу быть рядом с ним. Он… мелкий поганец! Иногда он щиплет малышку, просто чтобы насолить мне. Она плачет, а я злюсь, — Меган с грустью задумалась. — Я жалкая пародия на маму, — сказала она, качая головой.

Такое родители могут сказать только психологу, но часто в отношениях с детьми накапливается немало напряжения и злости. Однако тяжелые периоды в любых отношениях — неизбежная часть человеческой природы.

Мы привыкли к разногласиям с подростками и даже ждем их, но ведь негативные чувства могут появиться в любое время. Совершенно нормально раздражаться на ребенка (и на партнера тоже). Однако мы испытываем вину и подавляем ее, считая серьезным изъяном.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что выводит вас из себя?»

Перечислите, что чаще всего вызывает у вас как у родителя негативную реакцию.

— Возьмите паузу. Да, вы заслуживаете пару минут размышлений и нуждаетесь в этом.

— Сделайте несколько глубоких вдохов и прислушайтесь к окружающим звукам. Впитайте их. Пусть они наполнят вас.
— Иногда проще для начала вспомнить, что раздражало ваших родителей. Они злились, когда вы…
  – …не выполняли домашние обязанности?
  – …не убирали свою тарелку после ужина?
  – …пререкались с ними?
  – …проливали молоко или роняли еду?
  – …не убирались в своей комнате?
  – …ссорились с братьями и сестрами?
  – …дрались в школе?
  – …не делали уроки?
  – …не получали хорошие оценки?
— А вы? Что злит вас? Что вызывает негативные чувства? Запишите и обратите внимание на паттерны.
— Наконец, проявите немного сочувствия к себе (и даже к родителям, если возможно). Все мы люди, и все мы иногда теряем терпение.

Исследователи говорят, что если чему-то сопротивляться, то оно еще больше закрепится в нашей жизни, поэтому, если вы заметили свое раздражение, не надо с ним бороться. Признайте его и отпустите. Мысли и чувства редко длятся дольше тридцати секунд. Постарайтесь не превращать ситуацию в катастрофу и не раздувать из мухи слона, это всего лишь временная и вполне естественная для человека реакция. Если это все еще мучает вас, воспользуйтесь техникой сострадания.

1. Обратите внимание на чувство или ощущение.
2. Проживите его, не сопротивляясь; наблюдайте, как оно нарастает и стихает.
3. Наконец, отпустите его.

Если взглянуть на ребенка «разумом новичка», как говорят учителя медитации, это поможет начать отношения заново. К счастью, мы можем изменить и подход, и модель общения. Попробуйте следующую практику, когда нужно начать с чистого листа и изменить динамику отношений.

РЕФЛЕКСИЯ. «Добрый взгляд»

Испытайте этот метод, пока ребенок спит.

— Не нарушая его сна, тихонечко сядьте рядом с малышом.
— Смотрите, как он дышит. Если хотите, попробуйте дышать в ритм с ним.
— Не ругая себя, честно подумайте, как вы относитесь к ребенку. Какие мысли и чувства у вас появляются?
— Обычно наши мысли нейтральны или критичны. Вы часто говорите: «Ты собираешься идти в школу в таком виде?», «Почему ты такой неряха?», «Тебе обязательно возражать на все, что я говорю или делаю?», «Почему ты не ешь овощи?»
— Как вы реагируете на своих детей и как общаетесь с ними? Не судите и не корите себя, просто проанализируйте. Вы замечаете пятна на футболке, игрушечную пожарную машину, брошенную в гостиной?
— Попробуйте взглянуть на ребенка, будто впервые. Задержитесь на этой мысли.
— На что вы обратили внимание? Постарайтесь увидеть что-то новое в его лице.
— Задумайтесь о том, насколько ваш ребенок уязвим. Перечислите его сильные стороны и недостатки.
— Что его расстраивает?
— Вспомните, что ваш ребенок, как и все люди, хочет быть счастливым.
— Вы чувствуете, как ваше сердце смягчилось, когда вы взглянули на ребенка по-новому?

Меган проделала это упражнение несколько раз, и оно помогло ей вспомнить, что она любила в Джонни. Она взглянула на ситуацию с его точки зрения и увидела, как ему было трудно, пока она лежала на сохранении, как сильно это нарушило заведенный порядок и семейное равновесие, каким отвергнутым он себя чувствовал. Конечно, он злился и устраивал истерики. Теперь Меган увидела это и смягчилась. Впервые она поверила, что ее гнев не продлится всю жизнь.

Я предложила им заняться чем-то вместе, только вдвоем. Папа мог бы присмотреть за малышкой час или два в выходные, пока они проведут это время по-особенному.

После недолгих обсуждений Джонни согласился и даже помог все организовать. Сначала они отправились в ресторан и заказали вкуснейшую пиццу, его любимое блюдо. В следующий раз играли в футбол на площадке. Меган в детстве занималась футболом и показала сыну несколько крутых упражнений, которые тот попытался повторить. Ей было приятно физически подвигаться, при этом она сумела впечатлить Джонни.

— Здорово, мам, — сказал он с восхищением. — Ты просто чума!

Жизнь налаживалась.

Просто простуда

Все началось с простуды. «Хватит столько переживать, Валери, — ворчал муж. — Дети часто простужаются. Ты всегда перегибаешь палку». Но четырехлетний Мэтт выглядел совсем больным. У него был так забит нос, что он едва дышал, не мог спать, ему нездоровилось, все раздражало. «Отправь его в сад. Ничего страшного, не делай из него слюнтяя». Мэтт был их первым ребенком, а Валери всю жизнь слышала, что она слишком эмоциональная. Женщина надела на сына теплый свитер, шарф, перчатки и шапку и повезла в садик. В конце концов, у него нет температуры, а она и так уже опаздывает на работу.

Через несколько часов позвонила воспитательница.

— Мэтта стошнило. Вам нужно приехать и забрать его, — сказала она тоном, не терпящим возражений.

«Прекрасно, — подумала Валери, — значит, работу доделать я не успею».

Когда она приехала в садик, у Мэтта поднялась температура, он был бледным и вялым, но обрадовался маме.

Она дала ему жаропонижающее, но температура не упала. Наоборот, поднялась.

— Что-то не так, — сказала Валери мужу, — я везу его к врачу.

— Ну, хватит, Валери, пусть выспится. Не станешь же ты звонить врачу ночью, к тому же нам обоим нужно поспать. Не надо никого беспокоить; это всего лишь грипп.

Когда температура не упала даже на следующее утро, Валери пришлось позвонить на работу и взять отгул. «И как людям удается

сохранить работу, когда у них появляются дети?» — гадала она, злясь, беспокоясь и чувствуя себя загнанной в угол.

Температура поднималась, и Валери отвезла Мэтта к педиатру. Ребенок был вялый, с трудом дышал, сердцебиение участилось.

Педиатр осмотрел его и спокойно, но решительно сказал: «Везите его в больницу, нужно сейчас же начать лечение. И, Валери… — врач положил ей руку на плечо, — не хочу вас пугать, но в стационар лучше ехать сразу, не возвращаясь домой».

Конечно же, женщина испугалась, усадила Мэтта в машину и помчалась в детскую больницу. Она терпеть не могла городские пробки, особенно в час пик, но выбора не было.

К тому времени, когда они доехали, его температура поднялась до 39,4. И ему все еще было трудно дышать. Ждать пришлось, казалось, целую вечность. Валери было так одиноко. Тогда она подошла к медсестре в приемном отделении и взмолилась: «Пожалуйста, ребенку тяжело дышать, не могли бы вы кого-нибудь позвать?»

Через несколько минут они уже были в реанимации, Мэтта положили на металлический стол, на который навели яркий свет; его обступили врачи, медсестры и молодые ординаторы. Внезапно к мальчику принялись подсоединять аппараты, трубки и мониторы.

Все происходило очень быстро. Будто во сне.

— Хорошо, что вы сразу приехали, — сказал врач. — Оставим его на ночь и будем наблюдать.

Валери встревожилась, но одновременно почувствовала облегчение, что Мэтт в хороших руках и на ее опасения наконец-то обратили внимание. Она попыталась выполнить упражнение по осознанности, но ей никак не удавалось сосредоточиться на дыхании, пока сын дышал с трудом. Она могла думать только о том, насколько ему больно, как он страдает. Но нужно было как-то пережить это испытание. Женщина была эмоционально и физически истощена, ее трясло, и она всю ночь провела на стуле возле его больничной кровати.

Валери всегда любила прислушиваться к звукам. Это еще один популярный и практичный способ медитации, и оказалось, что он подходит ей лучше, чем акцент на дыхании. Она адаптировала это упражнение к больничным условиям.

ПРАКТИКА. «Звуки жизни»

— Можете сесть, встать или лечь. Поза не имеет значения. Устройтесь максимально удобно.
— Прислушайтесь к окружающим звукам. Это может быть обогреватель, кондиционер, ветер, дождь, транспорт за окном.
— Не нужно называть источники звуков, держаться за них или отталкивать. Просто слушайте.
— Представьте, что вы слушаете всем телом, улавливая все в радиусе 360 градусов. Над вами, под вами, за вами, перед вами.
— Обратите внимание, что у каждого звука, как у любой истории, есть начало, середина и конец.
— Одни звуки раздражают, а другие не вызывают никакой ответной реакции. Не классифицируйте их, просто слушайте.
— Если вы отвлечетесь — ничего страшного, просто снова сосредоточьтесь на звуках в комнате.
— Попробуйте найти в них покой и умиротворение.
— Даже если вы переживаете тяжелый момент, помните, что это сочетание звуков никогда не повторится.
— Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, пошевелите руками и ногами и откройте глаза.

Когда Валери проанализировала ситуацию, она поняла, что, слушая звуки в палате Мэтта, смогла сосредоточиться и не поддаться волнению и страшным мыслям, которые сами собой лезли в голову. «Обычно меня раздражают гудение и сигналы мониторов, капельница, аппарат искусственного дыхания, но в тот момент именно эти звуки успокоили меня. Я знала, что эти приборы не дают ему умереть. Только это удержало меня от истерики».

Эта практика помогла Валери пережить критическую для нее ситуацию, но она полезна и в повседневной жизни. Учителя медитации и йоги делают акцент на дыхании, но для многих это не лучший путь. Если направить все внимание на внутренний мир, а не внешний, это может всколыхнуть неприятные эмоции и воспоминания. Людям, которые знают не понаслышке, что такое тревожность и травма, стоит попробовать другой, более щадящий метод осознанности — фокус внимания на окружающих звуках. Многим, скептически относящимся к медитации, слушать намного проще. Не нужно притягивать звуки или отталкивать. Не нужно манипулировать

ими. Можно слушать, не прилагая никаких усилий. Звук появляется, мы его слышим и сосредоточиваемся.

Роза пришла ко мне на консультацию, потому что испытывала большой стресс — у нее были трое маленьких детей и престарелая мама, которой требовалось помогать после операции по замене коленного сустава. Она сомневалась, что осознанность нужна человеку, у которого нет ни одной свободной секунды. Я сказала, что это как дрессировать собаку — важны терпение, юмор и адекватная самооценка. Она выделила для этого всего три минуты в день, и оказалось, что ей удалось сосредоточиться на настоящем, прислушиваясь к каждому звуку по очереди. Настраиваясь на окружающие шумы, пока она мчалась с футбольных матчей в больницу к маме, Роза чувствовала меньше раздражения и тревоги.

Алессандра пережила психологическую травму и сексуальное насилие. Она хотела попробовать технику осознанности, но очень встревожилась, акцентируя внимание на дыхании. Прислушиваясь к звукам, сумела добиться душевного равновесия и сконцентрироваться на текущем моменте. Когда ее одолевали воспоминания о прошлом или страх, будто что-то плохое случится с ее дочкой, она направляла внимание на шум кондиционера или транспортный гул за окном, и это помогало ей ухватиться, как за якорь, за сегодняшнюю жизнь, которая сильно отличалась от того сельского дома, где с ней произошло трагическое событие. Постепенно, сосредоточиваясь на звуках ее новой, с большим трудом выстроенной жизни и ребенке, она все реже вспоминала полученную травму. Можно прислушаться к шумам и настроиться на другие органы чувств, когда мы гуляем, едем в автобусе или моем посуду. Пока мысли уносятся в будущее или застревают в прошлом, наши органы чувств всегда привязаны к настоящему.

Осознанность и сострадание подходят не только уставшим, измученным родителям, которые пытаются жонглировать миллионом дел. Это инструменты для жизни. Эти навыки помогут справиться с последствиями по-настоящему тяжелых моментов, с которыми все мы сталкиваемся: родственники, которые не интересуются нашими потребностями; агрессивные отношения; эмоциональное напряжение, связанное с тяжелой болезнью; финансовое бремя, если вы одни воспитываете детей, без партнера; травмы и зависимости.

Осознанность и сострадание дают новый взгляд на эти тяготы и позволяют жить так, чтобы наша личность не зависела от прошлого и негативных событий.

«Я тону»

Роб с детства не привык обсуждать свои проблемы. Так его воспитывали. В семье каждый был сам за себя, и просьба о помощи расценивалась как признак слабости. Его жена заметила, что он подавлен и не может справиться со стрессом. Роб был трудоголиком, старшим ребенком из пяти.

— Я верный, надежный. Стараюсь всегда быть рядом. Я никого не подвожу, — сказал он мне. — Я не жалуюсь, это было бы неуважительно. Мама работала медсестрой. Она жесткий человек, с ней не забалуешь. Мы ходили в школу, даже когда болели. Остаться дома позволили бы, только если ты разбил голову до крови. Она скромная, порядочная женщина. Отец работал на стройке. Гордый. До всего дошел своим умом. Когда я был подростком, он получил травму на работе. Пришлось оформить инвалидность. Это его сильно подкосило, и он запил. Мама взяла на себя все заботы о семье, стала трудиться в два раза больше. Я тоже помогал чем мог. Развозил газеты по утрам, работал упаковщиком в продуктовом магазине. Много не заработаешь, когда тебе пятнадцать. А еще я возился с младшими детьми, пока мамы не было. Мы ели хлопья на обед, и тогда я решил научиться готовить. Ничего особенного, но воду вскипятить я могу, — улыбнулся он. — Папа почти не встает, у него уже появились признаки деменции. Печально, очень печально, — он покачал головой, глядя в пол. — Я все еще стараюсь помогать и поддерживать их; много денег уходит на лекарства для отца. Мои братья и сестры тоже помогают. Но у всех уже свои семьи и другие расходы. А на пособие по инвалидности не проживешь.

После школы я устроился в мебельный магазин, который принадлежал моему дяде. Надеялся, что тот передаст его мне. Изучил бухгалтерию. Работа была стабильная. Относились ко мне хорошо; какое-то время все было замечательно. Я завел семью и с надеждой смотрел в будущее. Но потом дядя заболел, у него нашли рак, и он уже не мог заниматься магазином, а у меня не было денег,

чтобы выкупить бизнес. На этом все и кончилось. «Прости, парень, — сказал он. — Жаль, что ничем не могу тебе помочь».

Вот так. Десять лет я гнул спину и все равно остался ни с чем. Даже выходное пособие было не ахти. У меня жена, трое маленьких детей. И я всегда гордился тем, что обеспечиваю семью. Я ищу новую работу, рассылаю резюме, обзваниваю друзей, но ничего. И так уже несколько месяцев. Я волнуюсь. Денег почти не осталось, так что я теперь работаю таксистом в Uber. Люди обращаются со мной как с прислугой. А от меня зависят и родители, и семья. Жена работает воспитательницей в садике, но ее зарплаты недостаточно, чтобы обеспечивать нас. И я чувствую себя бесполезным и никчемным. Иногда просыпаюсь в панике посреди ночи, в холодном поту, и мне трудно дышать. А когда совсем плохо, мне кажется, что я тону.

Порой я ненавижу себя, — сказал Роб. — Я стал рассеянным, злым, такое чувство, что у меня ничего не получается. Ругаю себя на чем свет стоит, если забываю купить молока по дороге домой.

Было очевидно, что Роб всем сердцем предан своей семье и делает все, что в его силах. И корит себя, когда не получается так, как планировалось. Оказывается, 75% людей упрекают себя чаще, чем кого бы то ни было. Надеясь помочь ему взглянуть на ситуацию по-другому, я спросила, что бы сказал на это его лучший друг.

— Наверное, что у меня сложный период, но все наладится.

— Хорошо, давайте попробуем упражнение, которое поможет вам удержать эту мысль, — предложила я.

— Думаете, мне поможет упражнение? Каким образом? Оно поможет мне найти работу и кормить семью? Я не ищу легких решений, — сказал он с сомнением.

— Эта практика опирается на научные данные. Давайте попробуем; я сделаю ее вместе с вами, — ответила я.

Следующее задание для самоанализа заимствовано из курса осознанного самосострадания Гермера и Нефф. Оно успокоит вас и поможет преодолеть тяжелейшие испытания.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что бы сказал ваш лучший друг?»

— Найдите тихое, спокойное место. Вспомните доброго, любящего друга. Это может также быть учитель, наставник, родственник, или даже домашний питомец, или вымышленное существо.

— Обратите внимание, что вы чувствуете в его присутствии. Какие ощущения возникают в теле, какие мысли?
— Расскажите другу о своих трудностях и как вам тяжело.
— Что бы он сказал вам? Представьте слова, тон, выражение лица. Можете оформить это на бумаге, в виде письма или записки.
— Отмечайте все слова, образы и чувства.
— Что бы сделал ваш друг? Например, похлопал бы по плечу, обнял или взял бы вас за руку, если это уместно.
— Если хотите, запишите ответ и носите его с собой в бумажнике или сумке и читайте каждый раз, когда вам нужны поддержка и утешение.

Роб представил своего лучшего друга из школы, Джека, они вместе занимались альпинизмом, но парень переехал.

— Когда я делал это упражнение, — сказал он, — представил, как Джек говорит: “Приятель, это не твоя вина. Правда. Не мучай себя. Просто держись. Ты не можешь все контролировать. Ты хороший человек. Когда-то я доверял тебе собственную жизнь, и ты никогда не подводил меня. Ты найдешь выход. Если на свете и есть человек, на которого можно положиться, так это ты”. Это самые добрые слова, какие я слышал за много-много лет, — у него на глазах выступили слезы. — Может, я не такой уж и плохой. — Он помолчал, а потом добавил: — И так приятно, что не надо все это держать в себе. Эти переживания съедали меня живьем».

— Роб, — сказала я, — Джек практически слово в слово повторил то, чему учит Вэс Нискер, мастер медитации, и я полностью с ним согласна. Он говорит людям: «Вы — не ваша вина»[5].

— Я чувствую себя виноватым. Я не должен был работать в семейном бизнесе. Не знаю почему, но мне казалось, что это разумное решение, надежный путь. Я не могу винить своего дядю. Пожалуй, это я несу ответственность за то, что ничего не получилось, — он задумался. — Иногда я чувствую себя идиотом.

— Роб, мы принимаем решения, которые кажутся нам оптимальными. Мы не знаем, что принесет будущее. Вы не могли предвидеть такие события. Если подумать, то, кто мы и что с нами происходит, зависит от совокупности факторов: родителей, наследственности, культуры, в которой мы росли, нашей экономической ситуации, мировых событий. Это не снимает с нас ответственности

за поведение, но нельзя винить себя за любую мелочь, за каждый недостаток всякий раз (например, когда мы забываем купить молоко). Мы не способны предвидеть, сколько продержимся на этой работе, кто заболеет, что будет происходить на фондовом рынке, не можем предугадать погоду или последствия природных катастроф.

Роб ежедневно выполнял упражнение, основанное на практике мастера медитации Марка Коулмана, и оно помогло ему проявить к себе сочувствие.

ПРАКТИКА. «Вы — не ваша вина»

— Найдите удобное положение. Это упражнение можно делать сидя, стоя или лежа.
— Подумайте о том, что вы — не ваша вина. Разве вы заказали себе такое тело? Просили дать вам такой разум? Вашу национальность?
— Разве вы заказали свою неблагополучную семью в онлайн-магазине?
— Нашу жизнь формируют множество факторов и параметров, которые мы не в состоянии контролировать.
— Возьмите общую картину, максимальный масштаб. Это поможет с сочувствием взглянуть на собственные странности и трудности.
— Психолог Карл Юнг считал, что мы не результат того, что с нами произошло; мы такие, какими хотим стать.
— Вместо того чтобы судить, обвинять и корить себя, лучше проявить немного доброты и сострадания в тяжелые моменты.
— Взгляните на жизнь как на общую картину, не зацикливаясь на мелочах.

Осознанность в повседневной жизни

Конечно, быть родителем не значит весь день любоваться своим чудесным улыбчивым малышом, как, возможно, мы себе это представляли до рождения ребенка. Доктор Фрейд не просто так называл родительство невозможной профессией. К счастью, упражнения из этой книги помогут стабилизировать эмоциональный фон и справиться с провалами, неизбежными в жизни мам и пап. Тренировка мышления, как накачивание мышц в спортивном зале, помогает выполнять крайне важные для родителей повседневные

задачи — принимать решения, быть эмоционально гибкими, отзывчивыми и понимающими. Тренировка внимания, чтобы мы сосредоточились на сегодняшнем моменте и не тревожились из-за прошлого или будущего, также укрепляет качества, необходимые для счастья и благополучия семьи, — стойкость, спокойствие, самообладание и сплоченность. Доктор Ричард Дэвидсон, нейробиолог и исследователь-новатор, подчеркивает, что эмоции можно *тренировать*[6]. Как и реакцию на каторжный труд родителей. Я не призываю брать пример с Поллианны*, которая обожает все аспекты родительства (кому нравится менять подгузники или приучать малыша к горшку?), но утверждаю, что мы можем выбирать, как реагировать на наименее приятные аспекты.

В среднем родители грудничка меняют ему подгузник минимум 6–8 раз в день. Согласно одному исследованию, один ребенок до момента приучения его к горшку использует примерно 8000 подгузников. А если у вас несколько детей — считайте сами.

Никакие осознанность и сострадание не заставят неприятные вещи исчезнуть из нашей жизни. Грязные подгузники не испарятся волшебным образом и уж точно не обратятся в золото. Но что изменится, если в это занятие мы привнесем осознанность? Наша реакция на трудности родительства может повлиять на повседневную жизнь. Хотя неприятные задачи все равно не исчезнут, у нас есть выбор, как на них реагировать. Учитель осознанности Шэрон Зальцберг отмечает, что осознанность не зависит от происходящего, но связана с нашей реакцией на это. Речь идет о двух разных типах мышления: «Я по уши в детских какашках, этому нет конца и края — каждый день одно и то же» и «Задача не из приятных, но она необходима и полезна для моего ребенка. Никуда не денешься».

Когда повседневные заботы о детях выматывают и удручают, попробуйте следующие практики осознанности. Так же, как мы накачиваем мышцы, мы можем тренировать себя, выполняя такие простые задачи, как смена подгузника. В итоге мы научимся спокойно воспринимать огромное количество другого дерьма (не в буквальном смысле), которое обрушивается на нас в ходе воспитания детей, и поверьте, это посложнее, чем 8000 раз сменить подгузник.

---

* Главная героиня романа Элионор Портер «Поллианна», неисправимая оптимистка, которая во всем видела только хорошее. *Прим. ред.*

ПРАКТИКА. «Грязный подгузник»

— Прежде чем поменять подгузник, остановитесь.
— Сделайте вдох. Почувствуйте, как ваши стопы соприкасаются с полом.
— Взгляните на своего малыша. Посмотрите ему в глаза. Улыбнитесь.
— Попробуйте прочувствовать все ощущения, мысли, эмоции и запахи, которые появятся во время этой задачи, и принять их без агрессии.
— Когда нам что-то нравится, мы держимся за это всеми силами. То, что не нравится, стремимся оттолкнуть с раздражением.
— Один из эффективных методов — признать, что эта задача никуда не денется, нравится нам это или нет.
— Сосредоточьтесь на этапах смены подгузника — раздеть/одеть ребенка, использовать влажные салфетки, присыпку, крем.
— Малыш может плакать, капризничать, драться. Это нормально. Сделайте глубокий вдох, не теряйте самообладания. Скоро все закончится.
— Примите эту ситуацию такой, какая есть, без отвращения.
— Это часть жизни. Дзен-учитель Тит Нат Хан* говорил: «Без грязи не будет и лотоса».
— Когда закончите, обратите внимание, что теперь ваш малыш чистый и ему удобно.
— Если хотите, улыбнитесь и обнимите его.
— Повторите 8000 раз.

Многие учителя медитации подчеркивают, что не нужно тратить много времени каждый день, чтобы сидеть в тишине и покое, — какой родитель может позволить себе такую роскошь? Есть другой полезный принцип: чем больше моментов осознанности в течение дня, тем проще восстановить силы и справиться со стрессом. Один из моих наставников говорил так: «Недолго, но часто». Практика осознанности не должна превращаться в масштабный проект. Этим можно заниматься где угодно и когда захочется, даже в процессе повседневной рутины. Цель практики — сосредоточиться на текущем моменте во время будничных или неприятных дел. Задача

* Тит Нат Хан — дзен-буддийский монах из Вьетнама, настоятель буддийского медитативного центра, автор более 100 книг по буддизму, медитации и осознанности. В 2014 году попал в список 100 самых влиятельных духовных лидеров. *Прим. ред.*

этого простого упражнения — выполнять то, что и всегда, но осознанно, настроившись на свои органы чувств.

Попробуйте следующее упражнение утром, когда у вас столько дел, что даже некогда позавтракать (не волнуйтесь, я не стану читать лекцию о пользе травяного чая). Мне вспомнился мем, недавно попавшийся в интернете: «В этом кафе есть парень, который не сидит в телефоне или ноутбуке, а просто пьет кофе. Как самый настоящий психопат». Как часто вы просто пьете кофе? Для осознанности необязательно восседать на подушках десять минут, достаточно в течение этого времени спокойно пить кофе. Ну или пять. Ведь, чтобы не сойти с ума, родителям нужны всего две вещи — кофе и пять минут отдыха.

ПРАКТИКА. «Кофейная медитация»

- Если вы сами варите кофе, сделайте паузу и переведите дыхание, пока вода закипает.
- Прислушайтесь к звукам воды или кофемашины.
- Вдохните аромат кофе.
- Пока наливаете кофе, сосредоточьтесь на его цвете, запахе и паре, который поднимается из чашки.
- Если вы добавляете молоко, сливки или сахар (или заменитель), обратите внимание и на это. Затем сосредоточьтесь на том, как вы размешиваете сахар ложкой.
- Сделайте паузу перед первым глотком. Вдохните аромат.
- Почувствуйте теплую чашку в руках.
- Насладитесь первым глотком.
- Сосредоточьтесь на вкусе.
- Что вы заметили? Какие ощущения на языке? Почувствуйте, как вы глотаете.
- Не торопитесь, посидите спокойно (или постойте, если это один из тех дней, когда и присесть-то некогда) и пейте кофе, отмечая как можно больше моментов.
- Постарайтесь привнести эту сосредоточенность и осознанность во все повседневные дела, а раз в несколько недель добавляйте новое занятие, на котором сможете сосредоточить внимание.

Скучные и утомительные задачи

Осознанность помогает взглянуть на своих детей по-другому, и она же помогает изменить отношение к тому, что мы делаем

на автопилоте, или ненавидим, или приравниваем к каторжному труду. Мы, конечно, не подсчитываем, сколько одежды постирали, как много тарелок, кастрюль и сковородок помыли и вытерли, но поверьте, их гораздо больше, чем подгузников. Долгие годы мы считали уборку невыносимым занятием — страшным, но неизбежным злом. Как во многих других случаях, у нас нет выбора — нужно мыть тарелки, стирать вещи, менять подгузники. Но мы можем изменить свое отношение к этим делам. Есть выбор: ворчать и жаловаться или попробовать найти в этом что-то новое и даже приятное. Еще один способ привнести осознанность в рутину — намеренно превратить ее в процесс открытия и проявить любопытство. Но как найти что-то новое в том, что делаешь в сотый раз? Попробуйте обнаружить то, чего никогда прежде не замечали, — в горе стирки, в цвете тарелок и, возможно, даже в подгузнике (хотя это, наверное, самая сложная задача). Наши дети любопытны от природы, особенно когда они маленькие, и не скрывают этого. Предложите им помочь вам и обратите внимание, какие эмоции и ощущения у них появятся. Их не придется просить, они сами расскажут, что чувствуют: «Ой, вода теплая, мыло щекочется, пузыри смешные». Постарайтесь найти такое же чудо в повседневности. Если дети могут, то и вы сможете.

Многие учителя преподают практику сосредоточенности на руках (она очень простая, но от этого не менее эффективная). Впервые я научилась этому у Тары Брах и разработала вариант для родителей:

ПРАКТИКА. «Осознанность рук»

— Прежде чем перемыть гору посуды или сложить высоченную стопку белья, требующего глажки, сделайте небольшую паузу.
— Посмотрите на свои руки. Пошевелите пальцами и медленно покрутите каждой кистью. Сосредоточьтесь на этом движении.
— Сожмите и разожмите кулаки. Полностью прочувствуйте руки.
— Обратите внимание на ощущения, пульсацию и вибрацию в них. Не нужно проговаривать все это, просто почувствуйте.
— Направьте внимание на каждый палец, на ладони, на тыльную сторону кистей.
— Почувствуйте, каково это — иметь такие руки. Возможно, вы ощутите, как начинают расслабляться другие части тела.

— Обратите внимание на шею, плечи, челюсть. Что-то изменилось?
— Направьте внимание на физические ощущения, прежде чем браться за какое-либо занятие.

Предлагаю еще одно небольшое упражнение на самоанализ, которое подкрепляет эту практику.

РЕФЛЕКСИЯ. «Мыльные пузыри»

— Попробуйте вспомнить, как в детстве вы играли в мыльной воде.
— Некоторым малышам мыльные пузыри кажутся волшебными. Дети часто видят в них радугу, которую взрослые перестают замечать, потому что их взгляд притупился из-за однообразия и проблем.
— Когда начнете мыть кастрюли и сковородки, изучите мыльную пену свежим взглядом.
— Представьте, что видите эти пузыри впервые, — на самом деле так и есть.
— Сосредоточьтесь на руках, почувствуйте теплую воду, понюхайте мыло, направьте все внимание на то, что делаете.
— Подумайте, что вы привносите в это занятие. Какие эмоции испытываете? Вам ненавистно это бремя — мыть и вытирать гору посуды? Что изменится, если вы взглянете на эту задачу так, будто выполняете ее впервые в жизни?
— Попробуйте внимательно следить за тем, что привносите в занятие, когда будете выполнять другие задачи в течение дня.

Однажды дзен-мастера Тит Нат Хана спросили, как практиковать осознанность. «Хотите узнать мой секрет? Я стараюсь найти самый приятный способ делать все, что я делаю. Есть много способов выполнить задачу, но мое внимание лучше всего удерживает самый приятный из них»[7]. Это простая психология, если задуматься. И Тит Нат Хан всегда рекомендует улыбаться, когда вы дышите. Почему бы не насладиться дыханием? Мне хочется добавить: почему не улыбнуться, глядя на немытую посуду? То же самое касается родительства и связанных с ним задач. Если нам противны подгузники, посуда и стирка, мы злимся и раздражаемся, чувствуем тяжкое бремя домашних обязанностей и заботы о семье. Но если найдем что-то новое и интересное даже в рутине, повседневная жизнь преобразится.

Глава 2

«Почему это так тяжело?»

Самосострадание как спасательная шлюпка

Вы когда-нибудь ненавидели себя за то, что сделали или сказали ребенку? Вы когда-нибудь теряли терпение и вели себя так, что даже вспомнить стыдно, не то что рассказать об этом кому-то?

Безупречных родителей не существует

Не переживайте, вы не одиноки. Идеальных родителей нет, все ошибаются. (Я тоже, можете спросить моих детей.) Мы никого не судим. И никому не расскажем ваши секреты. Эта глава призвана помочь по-новому взглянуть на собственные недостатки и реагировать на них с добротой (вместо ненависти к себе, алкоголя, мороженого — ну, вы меня понимаете…).

Я говорю не о потакании своим слабостям и не об отказе от всех ограничений. Научиться самосостраданию не значит снять с себя ответственность. Это значит признать, что безупречных родителей не бывает.

Не нужно зацикливаться на ошибках, прокручивать их в голове снова и снова или тонуть в черной дыре стыда и сожалений. Если ругать себя, это никому не поможет.

Мучения Крисси с падчерицей — наглядный пример самосострадания в действии.

Истерика

Крисси, у которой был четырехлетний сын от первого брака, вышла замуж за Джеймса, вдовца с семилетней дочерью, и казалось, все складывается хорошо. Но, как выяснилось, не для его дочки Дженни, для которой новый брак отца стал неожиданностью. Во время медового месяца девочку оставили с бабушкой и дедушкой, что

сильно ее разозлило, она восприняла это как личное оскорбление. «Ты уезжаешь с *ней*?» — возмутилась она.

Когда взрослые вернулись, Дженни пользовалась любой возможностью, чтобы показать Крисси, какой ужасной стала ее жизнь с новой мамой. Она вела себя грубо и дерзко. Каждый день превращался в борьбу. Когда Крисси просила убрать игрушки, девочка пропускала это мимо ушей или оспаривала ее авторитет. Все, что делала мачеха, вызывало у нее критику. Женщина теряла терпение и уверенность.

— Друзья советуют не переживать, это просто сложный этап, — говорит Крисси, — и она образумится. Но я не знаю, сколько еще смогу терпеть. Прошлые выходные превратились в настоящий кошмар. Джеймс уехал в командировку, и мы остались одни. Я так старалась придумать что-то веселое, интересное. Мы посмотрели кино, которое хотели дети, ели любимые спагетти Дженни, потом она пригласила подругу на ночевку. Но когда на следующее утро та ушла, дочь мужа устроила истерику. Девочки почти не спали, и Дженни не отдохнула. Она стала цепляться к Стивену, дразнить его, обзывать, потом спрятала его любимые фигурки супергероев. Последней каплей стало то, что она разрушила башню лего, которую сын строил весь день. Стивен разревелся. Да и я была уже на грани. Но вспомнила совет из книги для приемных родителей и сказала: «Дженни, это недопустимо. Все, я беру тайм-аут. На семь минут», по минуте на каждый год жизни ребенка, как предлагают эксперты. Сначала она молча стояла с дерзким выражением. Когда я включила кухонный таймер, она поняла, что я настроена серьезно, и ушла к себе в комнату, но перед этим уколола меня в самое сердце, выкрикнув: «Я ненавижу тебя! Ты мне не мама. И никогда ей не будешь. Лучше бы ты умерла».

У всех бывают негативные эмоции

Крисси рассказала эту историю в моем офисе. Она держала целую коробку салфеток, рыдала и говорила, как сильно мечтала о дочери и с какой надеждой смотрела на жизнь в этой новой, смешанной семье.

В ответ я поделилась с ней тем, что услышала от своего наставника после рождения моего первого ребенка: «Никто больше тебе

этого не скажет. Слушай и запоминай. Сейчас это благословение, и на тебя еще не обрушились последствия чудовищного недосыпа. Все кажется таким белым и пушистым, не жизнь, а сказка под милый лепет малыша. Но в какой-то момент, запомни мои слова, ты возненавидишь своего ребенка. Я тебе это обещаю». Я была в ужасе. Со мной этого никогда не случится. Никогда. Как он смеет такое говорить! Но он не закончил: «И когда этот день придет — может, через много лет, — вспомни: ты всего лишь человек, это происходит со всеми».

Крисси перестала плакать, а я продолжила объяснять:

— В тот момент это напоминало сцену из сказки, где добрые феи одарили новорожденную чудесными подарками, а злая фея наградила проклятием. Но жизнь показала, что это самый полезный совет, какой я когда-либо слышала. Он помог мне приготовиться к негативным чувствам и не стыдиться их. Кстати, о сказках, — добавила я. — Недавно прочитала, что в изначальных версиях, еще не адаптированных для детей, вовсе не мачехи пытались убить своих падчериц. *Родные, биологические матери хотели избавиться от своих детей*. Образ злой мачехи стал литературным воплощением всех тех аспектов материнства, которые нам не хочется признавать, — гнев, агрессия, жестокость, ненависть. Проще обвинить в этом кого-то, чем признать сложность материнских чувств к ребенку и чувств ребенка к матери[1].

Можно сказать, что наставник дал мне законное право испытывать негативные эмоции, не превращая их в действия, конечно, но и не добавляя к ним чувство стыда и не считая себя плохой, ущербной матерью.

Да, *конечно*, мы расстраиваемся. И теряем самообладание! Список негативных эмоций может быть бесконечным, и истерики случаются у всех. Самосострадание — это когда вы перестаете себя упрекать и начинаете все сначала. Помните: родительство — невозможная профессия.

РЕФЛЕКСИЯ. «Когда вам пригодилась бы спасательная шлюпка?»

Быть родителем нелегко. У всех возникают негативные чувства по отношению к детям, случаются моменты, когда мы на грани нервного срыва и чувствуем себя совершенно неадекватными, теряем

терпение и отнюдь не напоминаем мать Терезу. Вы не одиноки. Бывало так, что вы взрывались из-за мелочей?

— Случалось, что вы психовали, когда ребенок испачкал подгузник или пролил молоко на новый ковер?
— Вы выходили из себя, когда по дороге на торжественное мероприятие дети проливали виноградный сок на свои красивые наряды?
— Вы молча злились, когда ваш ребенок устраивал истерику и кидался едой в ресторане, или у бабушки, или в гостиной вашего друга (у которого в доме идеальная чистота и порядок), и все смотрели на вас с осуждением?
— Впадали в бешенство, когда малыш отказывался одеваться?
— Сердились, когда ваше чадо кусало или царапало брата, или сестру, или ребенка ваших друзей?
— Вы были близки к помешательству, когда малыш орал двенадцать недель подряд из-за колик?
— Вы чувствовали себя как в тюрьме, когда дети заболели ветрянкой на Рождество и пришлось отменить все планы, а вы так мечтали хоть немного отдохнуть?
— Вы стыдились, когда ваш ребенок не отбил три мяча в бейсболе, как раз когда игра шла вничью, или не сумел забросить решающий мяч в кольцо и принести победу команде?
— Вы думали, что у вас неправильный ребенок и вы живете неправильной жизнью?
— Вы хотели отдать детей на усыновление и сбежать на какой-нибудь идиллический остров?

Добавьте моменты, когда ВЫ нуждались в спасательной шлюпке…

Крисси кивнула с пониманием, затем сказала:

— Думаю, самое сложное для меня как раз то, что я начинаю корить себя, критиковать. Если бы я была биологической мамой Дженни, я бы не кричала, была бы хорошей матерью. Я смогла бы любить ее. В тяжелые дни я чувствую себя каким-то чудовищем, у которого слишком маленькое сердце.

Я спросила Крисси, что ей нравится в Дженни.

— Дайте подумать, — ответила Крисси. — Она самостоятельная. Никому не позволяет помыкать собой. Она решительная, и она боец. Я ей очень сочувствую. Правда. Потерять маму в четыре

года — это ужасно. К тому же ее мать болела несколько лет, перед тем как умерла. И Джеймсу было тяжело.

Мы легко сопереживаем другим, но отказываем в этом себе.

РЕФЛЕКСИЯ. «Когда вы проявляли доброту к людям?»

— Подумайте о тех ситуациях, когда вы сочувствовали другим детям или родителям, переживавшим непростой период.
— Сделайте паузу: выберите одну ситуацию и запишите ее.
— В чем она заключалась?
— Как вы реагировали?
— Что вы сказали?
— Что сделали?
— Как реагировал ваш собеседник?
— Как бы вы оценили свои слова и действия?
— Постарайтесь осмыслить этот опыт. Дайте себе пару минут, чтобы вспомнить его и заново пережить. Проанализируйте случившееся.

Нередко мы слишком строго себя судим, забывая те случаи, когда проявляли доброту, поддержку и любовь по отношению к другим людям. Возможно, даже меняли чью-то жизнь.

Один из простых способов настроиться на осознанность — подумать обо всем хорошем, что случалось в жизни. По сути, это один из аспектов осознанности — *воспоминание*. Позвольте себе припомнить все добро, которое вы сделали, и насладиться этим. Найдите минутку и попробуйте прямо сейчас. Да. А затем еще минутку и еще.

Основные принципы сострадания

Крисси не одинока. Почти все мы чувствуем себя неадекватными родителями. Именно поэтому самосострадание так важно для мам и пап. Оно поможет изменить внутренний диалог, и вместо самобичевания и обвинений мы научимся принимать себя, жалеть и ценить. Мы увидим, что заслуживаем доброты и понимания не меньше, чем наши дети, друзья и любимые.

Самосострадание — здоровый способ сочувствовать себе в сложной ситуации. Если вы родитель, подобные моменты случаются постоянно.

Безусловно, нужна смелость, чтобы взглянуть на себя и признать собственные несовершенства, принять себя такими, какие мы есть, но это может преобразить нашу жизнь и жизнь нашей семьи.

Доктор Кристин Нефф, одна из мировых лидеров и новаторов-исследователей в области самосострадания, первой дала определение этой концепции и разработала параметры оценки. Курс MSC опирается на надежную эмпирическую базу. Однако вскоре после того, как ее младшему сыну поставили диагноз «аутизм», ей пришлось подвергнуть свои исследования серьезной проверке. Шокированная диагнозом, она не стала сдерживать свои чувства — печаль, разочарование и другие эмоции, которые якобы не должна была чувствовать. Она не стала сопротивляться им и научилась утешать себя в трудную минуту.

После первого шока Кристин решила принять состояние своего сына и любить его несмотря ни на что. В результате она сделала открытие, которое пригодится всем родителям: если любишь себя, то любишь и ребенка. Это помогло ей найти в себе силы и возможности, чтобы стать замечательной матерью даже в самые непростые моменты.

Вы переживали сложные периоды? Или в тяжелой ситуации оказался ваш близкий друг? Член семьи? Почти все мы знаем людей, которым живется нелегко. Например, сосед, чей сын-подросток пристрастился к алкоголю или наркотикам. Или страдает психическим расстройством. Кто-то из ваших знакомых пережил утрату? Имеет инвалидность? Серьезные проблемы со здоровьем?

Кстати, трудности вызывают не только страшные жизненные испытания — повседневной рутины вполне достаточно, чтобы свести нас с ума (хотя это не клинический термин): гормональные смены настроения у подростков; эмоциональная чувствительность малышей, которые устраивают истерику, не получая желаемого; трагедии средней школы — например, если ребенку не досталась главная роль в пьесе; переживания старшей школы, если подросток не попал в спортивную команду, и так далее. С детьми всегда найдется то, что доведет до ручки.

К счастью, каждый может научиться самосостраданию, ведь мы знаем, что говорить другим и как вести себя с теми, кого мы любим и о ком заботимся. Научитесь сочувствовать себе точно так же, как вы сопереживаете другим.

Самосострадание состоит из трех основных компонентов.

1. Доброта к себе без осуждения, а также мотивация помочь себе и подумать, в чем *вы* нуждаетесь.
2. Осознание того, что все мы несовершенны и ошибаемся. Признание человеческой природы поможет не чувствовать себя одиноким и в изоляции, а ощутить более глубокую связь с людьми, ведь другие родители проходят через схожие трудности.
3. Самосострадание опирается на осознанность. Мы учимся сосредоточенно воспринимать все, что происходит, вместо того чтобы отрицать или прятать голову в песок. Для этого нужны смелость и сила. Однако осознанность позволяет взглянуть на ситуацию со стороны, не зацикливаться на своей реакции и найти новый подход.

Посмотрим, как Крисси научилась использовать самосострадание со своей падчерицей.

— Все мы кричим, — напомнила я Крисси. — У всех случаются истерики: и у детей, и у взрослых. Важно наполнить свое сердце добротой и исправить тот вред, который вы нанесли отношениям. Ситуация непростая, и сама собой она не решится. Хочу показать вам один прием, который поможет в сложную минуту. Я называю его «Спасательный круг самосострадания для родителей». Он учит реагировать с добротой на трудные ситуации.

— Нет, извините. Звучит как-то глупо и эгоистично. Мне нужно стать жестче. Проявить твердость, быть строгой, непреклонной мачехой. И ни капли снисхождения к плохому поведению.

— Подождите. Люди часто неверно понимают эту концепцию. Самосострадание — это не слабохарактерность, не оправдания и не полная свобода действий. Это умение относиться к себе по-доброму в сложной ситуации.

Крисси закатила глаза:

— Ну да, как будто у меня есть на это время. Я несу ответственность за троих.

— Хорошо, давайте попробуем взглянуть на это иначе. Что вы сделаете, если обожжете руку, пока готовите спагетти для Дженни?

— Выругаюсь как следует, потом приложу лед, намажу лекарством и забинтую.

— Вот именно. Мы знаем, как позаботиться об организме, но нам сложно заботиться о себе, когда мы обжигаемся психологически.

— Да, вы правы. Я попробую, но не собираюсь становиться другим человеком, если что. Вы же не ждете, чтобы я сказала Дженни: «Бедная, несчастная крошка. Жизнь так жестока к тебе. Съешь шоколадный тортик и мороженое на завтрак! Давай я куплю тебе еще одну игрушку! Можешь прогулять сегодня школу и смотреть телевизор весь день».

— Сострадание — это не потворство и беспринципность. У вас должны быть ограничения, правила относительно ненадлежащего поведения. Детям нужна дисциплина. Сделаем это вместе, — сказала я. — Нам нужно всего несколько минут. Положите руку на сердце. Это утешит и успокоит вас.

ПРАКТИКА. «Спасательный круг самосострадания для родителей»

— Вы страдаете. Вам очень, очень тяжело.
— Осознайте свои чувства. Они абсолютно обоснованны.
— В жизни родителей масса сложных моментов. Многие чувствуют то же, что и вы. Вы не одиноки. Такова жизнь.
— Произнесите: «Я буду добра к себе. Я рядом».
— Положите руку на сердце.

— Все очень просто. Сделайте это упражнение в самый разгар ссоры. Когда кажется, что вы этого не вынесете. Чудес не обещаю, но это поможет. Научитесь отвечать осознанно, а не автоматически реагировать на поведение Дженни.

РЕФЛЕКСИЯ. «Практическое применение самосострадания»

Опираясь на список из упражнения «Когда вам пригодилась бы спасательная шлюпка?», подумайте, в какие моменты кажется, что вы больше не вынесете. Именно тогда и поможет это упражнение. У большинства людей даже сегодня найдется такой момент (или прямо сейчас) — ссора перед завтраком, инцидент по дороге в школу, соперничество между детьми, резкие слова за ужином.

— Подумайте, что сегодня было трудно.
— В чем вы сейчас нуждаетесь?
— Вы чувствовали себя одиноким? Ненужным? Незаметным? В роли прислуги? Казалось, что вас не ценят?

— Попробуйте использовать метод «Спасательный круг самосострадания для родителей».
— Запишите свои впечатления. Каково это было? Как это — относиться к себе по-доброму? Что вы заметили?

На следующей неделе Крисси пришла с отчетом.

— Самосострадание помогло. Но мне нужны другие слова. Так что я немного изменила это упражнение.

— Замечательно, вы адаптировали его под себя.

— Дженни пыталась спровоцировать меня на этой неделе, но я не потеряла самообладания и не ударилась в истерику. Думаю, вы правы. Она пытается привлечь внимание, добиться реакции, мутить воду. Она спрятала Бу-Бу, любимого медвежонка Стивена, с которым он спит. Сын разозлился. Джеймса, конечно же, не было дома, он застрял на работе. Дети начали ругаться, толкаться, мутузить друг друга, кусать, тянуть за волосы — в общем, настоящая катастрофа. Я их развела в разные углы. Еще один «тихий, спокойный» вечер, — сказала Крисси с усмешкой. — А потом произнесла: «ХВАТИТ. Сейчас же прекратите это. Идите в свои комнаты и успокойтесь». Все разошлись по комнатам, и я поняла, что у меня сейчас снова начнется истерика, просто чувствую, как она нарастает. И тогда я сосредоточилась на своих мыслях. Я ненавижу ее, ненавижу себя, чувствую себя неадекватной, обвиняю себя и думаю, что развод — единственный способ покончить с этим. Я была в отчаянии и решила попробовать это упражнение со спасательным кругом. Но изменила слова, чтобы было реалистичнее. Я не стала ничего приукрашивать. Сказала как есть: «Я сейчас умру. Быть родителем ужасно. Быть мачехой просто кошмар. И с каждым днем становится все хуже и хуже. Это просто невыносимо. Но я хочу пожалеть себя. И напомнить, что все наладится. Может, даже в этом веке». Я положила руку на сердце, как будто обняла себя. Было приятно. Я немного успокоилась. А потом сказала: «Так, ребята, надо найти Бу-Бу. Давайте-ка вместе. Мы сыграем в детективов». Раздала им фонарики. «Отправляемся в спасательную экспедицию. Слышите, как Бу-Бу зовет на помощь? Вперед! Мы должны обнаружить его». Я вовлекла Дженни в игру, вместо того чтобы в очередной раз тупо ругаться. И знаете что? Бу-Бу оказался за унитазом. Гадость какая. Мы бы там ни за что не стали искать. Она нашла его сама, конечно же. Мы его

помыли, почистили, и Стивен уснул с ним, хотя медвежонок был еще мокрый. Когда я укладывала Дженни, поцеловала ее, и вместо того, чтобы представить, с каким удовольствием придушила бы эту девочку, напомнила себе, что мне в ней нравится: оценила ее чувство юмора, находчивость. Я сказала ей: «Иногда бывает трудно, дорогая, но мы справимся. Люблю тебя». Она улыбнулась, обняла свою плюшевую игрушку и уснула. Это упражнение помогло мне взять себя в руки, и, возможно, оно не даст мне слететь с катушек и бросить Джеймса в разгар очередной ссоры. Не хочу, чтобы рухнул еще один брак. Одного раза было достаточно, — она покачала головой. — Папа Дженни необъективен по отношению к ней. Он испытывает вину из-за смерти Карен, первой жены. И не станет слушать ничего плохого о своей драгоценной дочке, только разозлится на меня, — она вздохнула. — Думаю, процесс будет долгий. И мне пригодится любая помощь.

Грамотная работа с эмоциями

У всех бывают негативные эмоции, но нас не учили, что с ними делать и как направить в плодотворное русло. Зачастую мы отрицаем их, притупляем или притворяемся, что не испытываем грусти или гнева, особенно если выросли в семье, где такие настроения были под запретом. Как Крисси, Дилан старался справиться со сложными эмоциями и вести себя более эффективно.

Как избежать старых привычек

Когда Джен предложили новую интересную работу, они с Диланом решили, что настала ее очередь заняться карьерой, так что теперь мужчина работает дома, пока Джен в отъезде. Но ему одиноко — и сложно быть основным родителем. Старший ребенок всегда был озорником и хулиганом, как говорит Дилан, а третьеклассник Натан — тихим и чувствительным, и отец не знает, как реагировать на их поведение, как быть отзывчивым и понимающим.

Близится ежегодный школьный концерт, и дети ждут его с нетерпением. Натан «не совсем музыкальный», по словам Дилана, но любит напевать, когда играет или моется в душе, и ему все равно, что слуха нет. К сожалению, учителю музыки это не все равно.

Однажды она прервала занятие по хору и произнесла при всех: «Натан Джонсон, ради бога, не пой, просто открывай рот и делай вид, что поешь».

Натан не сразу поделился этим с отцом, потому что чувствовал себя раздавленным и опозоренным. Сначала он просто дулся и не хотел ничего говорить. Дилан объяснял: «Когда выяснилось, что произошло, я постарался взбодрить его, сказал, что не все так страшно, лучше вообще не обращать внимания на слова учителя. Но это было бесполезно. Я не знал, что делать. Кажется, мои старания только ухудшили ситуацию. Я не только чувствовал себя совершенно никчемным и ничем не мог помочь своему сыну — я вообще не понимал, что он испытывает. Мой папа обычно предлагал “не надо хмуриться”, этим все беседы и заканчивались. Меня воспитывали так, чтобы не было никаких неприятных эмоций. Моя мама была из тех, кого спроси о самочувствии после операции по удалению раковой опухоли, а услышишь в ответ: “Лучше не бывает”. Я не знаю, как быть хорошим отцом для Натана.

Мне очень не нравится, что учитель запретил ему петь. И не нравится, что я ничего не могу с этим поделать. Наверное, он скучает по маме. Мне становилось все хуже и хуже, я постоянно думал о том, что как родитель жена намного лучше меня, а я совершенно ни на что не гожусь. Других пап не бывает на детских площадках, у них важные должности в офисах; они не работают дома. И тут я разозлился на учителя за то, что она унизила моего сына, а потом возненавидел себя, потому что я такой паршивый отец. И пошло-поехало — скоро в моем сердце не осталось ничего, кроме злости и горечи. И вот, когда дети заснули, а Джен не было дома, я достал бутылку джина и налил себе пару стаканчиков, — он поморщился. — На следующий день было сильное похмелье, но лучше не стало».

У всех есть привычный тип поведения, к которому мы возвращаемся, столкнувшись с неприятными эмоциями: мы сбегаем, прячемся в телевизор, смартфон, алкоголь или еду.

РЕФЛЕКСИЯ. «Ваша типичная модель поведения в трудные моменты»

— Возьмите лист бумаги и ручку или записывайте на телефон. (Нет, не надо проверять сообщения и социальные сети или отправлять письма. Это подождет.)

— Сделайте несколько вдохов, сосредоточьтесь на этом моменте, положите руку на сердце или обнимите себя.
— Задайте себе вопрос: что я делаю, испытывая эмоциональный дискомфорт?
— Большинство стараются отвлечься, находят утешение в еде, напитках, просмотре сериалов.
— Каков ваш привычный тип поведения? Запишите его.
— Осознайте его с добротой, без осуждения.
— Проявите сочувствие к себе. Да, задача непростая, но постарайтесь это сделать, пусть и ненадолго.
— Попробуйте сказать себе: «Все хорошо, я хочу это почувствовать хотя бы на минутку».
— Сделайте несколько глубоких вдохов и, когда будете готовы, возвращайтесь к своим делам.

Дилан знал: способ совладать с эмоциями, которых он не понимал и от которых хотел избавиться, не приносит утешения, поэтому был готов попробовать что-то новое. Однако прежде чем работать со сложными эмоциями, ему нужно было научиться проявлять к себе доброту в непростые моменты.

Когда я училась в университете, прозак и другие селективные ингибиторы обратного захвата серотонина* только стали появляться, и один из психиатров в нашем отделении называл их «витамины для эго». Всем понравилась эта метафора, потому что она точно описывала пользу подобных средств. Людям казалось, что лекарство помогает им эффективно функционировать, и в итоге они лучше относились к себе. Осознанность тоже помогает, и для некоторых людей она столь же эффективна, как лекарства.

Один из моих наставников как-то заметил, что эффект от медитации может быть таким же, как от медикаментозного лечения. Существует множество классических упражнений, использующих дыхание как объект медитации; в той или иной форме их преподают почти все учителя. Но упражнение, которое я предлагаю, строится на самосострадании и предназначено именно для родителей.

---

* Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) — фармакотерапевтическая группа антидепрессантов третьего поколения, предназначенных для лечения тревожных расстройств и депрессии. *Прим. ред.*

Дилан и я проделали эту практику вместе, а потом он выполнял ее самостоятельно в течение недели, от 5 до 10 минут в день.

ПРАКТИКА. «“Витамины для эго”: версия для родителей»

— Примите удобное положение сидя.
— Если вы слишком устали и глаза слипаются, можете лечь. (Ничего постыдного в этом нет; я вас прекрасно понимаю.)
— Если хотите свернуться калачиком или принять позу эмбриона, никто не запрещает.
— Два-три раза вдохните/выдохните, успокойтесь и сосредоточьтесь.
— Сейчас вам ничего не придется делать, ни о ком не нужно заботиться. Это ваше время для отдыха.
— Правда. Выдохните…
— Если хотите, положите руку на сердце или обнимите себя, чтобы утешить себя и проявить доброту.
— Обратите внимание, что организм дышит сам по себе, вам ничего не нужно для этого делать. Прислушайтесь к своему дыханию.
— Не контролируйте дыхание. Не отслеживайте каждый вдох и выдох.
— Просто почувствуйте, как вы дышите, отследите естественный ритм вдохов/выдохов.
— Что-то обязательно будет вас отвлекать — мысли, эмоции, переживания, дискомфорт, планы. Не задерживайтесь на них, возвращайтесь к дыханию.
— Если уснете, не переживайте. Все мы сильно устаем.
— Отметьте для себя возникшие мысли, но без осуждения: «У меня ничего не получается», «Я даже отдохнуть не могу» или «Я никчемный идиот», «Я просто комок нервов».
— Не злитесь на себя за такие мысли и чувства. Примите их и отпустите.
— Вместо того чтобы ругать и критиковать себя, найдите новый метод. Начните с чистого листа.
— Но на этот раз с добротой и душевным теплом. Это наша цель.
— Всем телом прочувствуйте свое дыхание.
— Пусть оно убаюкает вас, поддержит, утешит и приласкает.

— В течение нескольких минут просто наслаждайтесь спокойным дыханием.
— Вы дышите с самого рождения. Считайте дыхание своим другом.
— Сосредоточьтесь на дыхании, прочувствуйте его. Примите свои эмоции и просто будьте собой.

Дилан и раньше пробовал дыхательные упражнения, но они ему не понравились.

— Я всегда думал, что смысл этих практик — сосредоточиться на дыхании и не отвлекаться, поэтому было очень неудобно и скучно, и я чувствовал себя глупо. Но мне нравится идея начать с чистого листа и перестать осуждать себя за каждую ошибку. Это будет полезно. Я привык накапливать гнев на жену, учителей, детей, на жизнь…

— Вот именно, — сказала я. — Так вы учитесь не мешать себе.

Это упражнение заимствовано из курса «Осознанное самосострадание» и адаптировано. Его можно использовать в трудную минуту, когда на вас обрушиваются сложные эмоции. При ежедневной практике, как я посоветовала Дилану, оно поможет укрепить «мышцы» самосострадания и усилить стойкость, а также усовершенствовать умение грамотно преодолевать непростые ситуации.

Самосострадание: как остаться на плаву

Пациентка показала мне мем, который нашла в интернете: «Быть родителем — значит повторять одно и то же и ждать новых результатов». Такое же определение у безумия. Совпадение? Не думаю.

У большинства из нас жизнь не сахар. Она бывает *очень* суровой. А когда появляются дети, ситуация усложняется. Мы становимся уязвимыми и тревожными, как никогда раньше. Стресс усиливается многократно. Теперь мы несем ответственность за другого человека, совершенно беспомощного и полностью зависящего от нас. Это отнимает время у личных отношений, работы и привычных потребностей. Некогда упорядоченная жизнь становится хаотичной и гнетущей. Большинство родителей, и не только молодых, чувствуют себя неадекватными и неподготовленными. Не успеешь оглянуться, и ты уже в ловушке бесконечных обязательств, шума,

гнева, неприязни и финансового бремени. И не только пока у вас малыши. Можно сказать, что, принимая решение завести ребенка, мы напрашиваемся на неприятности.

Как мы реагируем, не получая желаемого? Как Крисси и Дилан, виним и критикуем себя: «Я решил, что со мной что-то не так. Вдруг у меня нет какого-то важного родительского гена или программного чипа, который должен быть у отцов». Мы стараемся все исправить, измениться или, что гораздо чаще, изменить своих детей. Мы говорим себе, что нужно «стать жестче», «проявить характер», «не ронять авторитет» или что дети должны слушаться, вести себя хорошо и следовать правилам, «усвоить урок». К сожалению, пытаясь изменить себя или своих детей, мы редко добиваемся желаемых результатов.

Тем не менее мы можем научиться новым, более плодотворным методам общения. Вместо того чтобы бороться со сложными эмоциями, можно проявить доброту и понимание — относиться к себе как к человеку, которого любим всем сердцем. Когда мы научимся заботиться о себе, мы сможем реагировать на наших детей и партнера с теми же душевным теплом и добротой. Принято считать, что самосострадание — это проявление слабости, но исследования на эту тему показывают прямо противоположное. К примеру, представьте, что ваша дочь приходит домой с плохой оценкой за контрольную по математике. Насколько ее мотивируют такие ваши слова: «Мне стыдно за тебя. Ты полная неудачница. Ты никогда не поступишь в колледж»? К чему это приведет? Скорее всего, она будет бояться неудач, у нее выработается страх перед математикой (такое бывает), и, вероятно, она даже не попытается подтянуть свои знания по этому предмету. Как бы изменилась ситуация, если бы она услышала следующее: «Да, ты провалила эту контрольную, но я тебя все равно люблю. Чем тебе помочь? Как поддержать, чтобы в следующий раз ты добилась высоких результатов?»

Многочисленные исследования снова и снова показывают, что люди, которые сопереживают себе, испытывают меньше стресса, депрессии, тревожности, они более стойкие и выносливые. Они чувствуют свой организм, не боятся неудач и строят плодотворные отношения. Мы подаем пример самосострадания детям, чтобы они тоже научились относиться к себе по-доброму, когда все идет наперекосяк. И позже, в течение жизни, они будут пользоваться этим ресурсом, чтобы стать стрессоустойчивыми и находчивыми.

Именно поэтому, вместо того чтобы в тяжелый момент винить и критиковать себя (или детей и партнера), можно практиковать самосострадание. На курсе «Осознанное самосострадание», который я проводила, Лоррейн поделилась опытом: «Я заметила, что, когда сопереживаю себе после того, как поругаюсь со своей дочерью-подростком, это меняет ход дня. Вместо того чтобы злиться и бушевать часами или днями, как раньше, и перечислять ее недостатки и все, что она делает не так, я просто останавливаюсь и говорю себе: “Да, это непростой момент, отпусти его”. И когда я успокаиваюсь, ей тоже это идет на пользу. Мне удалось избавиться от “привычки злиться”, как я это называю. Знаете, что интересно: моя мама не прощала обиды годами, десятилетиями. Удивительно, правда?»

И дело не только в вас. Самосострадание заразительно. Это основа сострадания по отношению к другим людям.

Если у вас выдался тяжелый день, трудный период, год, сложные десять лет, попробуйте следующее упражнение.

РЕФЛЕКСИЯ. «Когда вы страдаете»

— Вспомните ситуацию, когда ваш близкий друг мучился с тем или иным аспектом родительства, а у вас на тот момент дела обстояли хорошо. Как вы реагировали на переживания вашего друга? Что сказали? Какие слова подобрали? Какой тон? Невербальные жесты? Какой была ваша поза? Выражение лица?
— Запишите свои ответы.
— Теперь вспомните ситуацию, когда вы сами мучились с той или иной проблемой, связанной с родительством. Например, произошла неприятность, вы ошиблись, был сложный момент в общении или вы почувствовали себя совершенно некомпетентным. Как вы реагировали? Что говорили себе? Какой у вас был тон? Невербальная жестикуляция?
— Запишите свои ответы. Что вы заметили? Есть отличия?

Когда мы преподаем эту практику на курсе «Осознанное самосострадание» или когда я использую ее с родителями, нуждающимися в поддержке и помощи, большинство людей с удивлением отмечают огромную разницу между тем, как они разговаривают с другом и как — с собой. Майя, одинокая мама, которая работала медсестрой, увидела, как сурово она себя ругает за то, что мало

зарабатывает: «Я бы никогда не сказала подруге, что она неудачница или безмозглая идиотка». Брендон использовал это упражнение, чтобы перестать себя критиковать: «Мне было очень стыдно, если в конце дня я так уставал, что не было сил играть в мяч с ребенком. Сейчас я нашел занятие, которое нравится нам обоим, вместо того чтобы считать, будто обязан исполнять все желания моего сына, дабы быть хорошим отцом». А Джесс с трудом поверила, насколько отличается ее отношение к себе и к другу: «Если бы я так разговаривала с друзьями, у меня не было бы друзей. Знаете, я даже с собакой так не обращаюсь! Я говорю ему: “Какой хороший песик!” И вовсе не: “Ах ты глупое, тупоголовое животное!” Я стала намного спокойнее общаться с детьми. И намного добрее!»

Большинству из нас проще быть добрыми к другим, чем к себе. Но это навык, которому можно научиться. Келли Макгонигал, психолог из Стэнфорда, считает, что мозг предрасположен критиковать нас и проявлять сочувствие к другим[2]. Хитрость в том, чтобы направить присущее нам сострадание не только наружу, но и внутрь. Правда, задача это непростая. Не все способны начать сразу с сострадания. Если вы никогда не испытывали этого в детстве и ваша семья никогда не подавала соответствующий пример и не проявляла сострадания к вам, такое поведение, скорее всего, покажется странным и непривычным. На то, чтобы научиться сопереживать себе, может уйти много времени, поэтому наберитесь терпения. Если это ваш случай, попробуйте начать с осознанности и постепенно идти к состраданию. На примере Антона мы увидим, как это можно сделать.

Управление гневом

У Антона была напряженная работа в технологическом стартапе. Денег не хватало. К тому же характер у него был вспыльчивый, поэтому сверхурочные, постоянные командировки и недосыпание сказались на отношениях с женой и детьми.

— Когда я возвращаюсь домой, да, признаю, я раздражен. Просто валюсь от усталости, измотан вконец и весь — комок нервов. Знаю, общаться со мной неприятно. Я срываюсь на жену, ору на детей. Нрав у меня горячий. Понимаю, что должен держать себя в руках, но они выводят меня из себя.

— Как считаете, что провоцирует ваш гнев? — спросила я.

Антон задумался, что же его так злит.

— Мне кажется, постоянные перебранки. Им конца нет. У меня два мальчика семи и девяти лет, и они все время ругаются, дерутся, подначивают друг друга. А я, возвращаясь домой, мечтаю только о тишине и покое. Я и так слушаю перебранки целый день, всю ночь и даже по выходным — на работе, — он искренне улыбнулся и рассмеялся. — Да, я постоянно имею дело с мальчишками, которые грызутся, как щенки. Вот в чем дело. А я и не замечал связи. Выхода нет, — он снова задумался. — Как вы мне поможете? Я человек занятой. Но хочу решить эту проблему.

Антон вряд ли одобрил бы язык осознанности, и сама *идея* самосострадания наверняка вызвала бы у него острое неприятие.

— Антон, я хочу, чтобы мы нашли эффективный метод, но не собираюсь тратить ваше время. Для начала предлагаю снизить уровень стресса. Это поможет на работе, дома, с детьми. И со здоровьем. В анкете сказано, что у вас высокое давление.

— Да, верно, — ответил Антон, — мой лечащий врач хочет, чтобы я научился расслабляться и снимать стресс, но у меня нет на это времени.

— Ясно. Я покажу вам упражнение, которое займет от трех до пяти минут. Его можно делать на собрании, во время телефонного разговора, ужина, даже за рулем. Оно улучшит ваше самочувствие и физическое здоровье.

Предлагаемая практика поможет вымотанным и раздраженным родителям найти капельку покоя в этой безумно перегруженной жизни. Мы сосредоточимся на тех частях тела, которые больше всего «соприкасаются» с миром, — глаза, губы, руки, ноги и ступни. Это поможет перенести внимание с лихорадочных мыслей на собственное тело — найти в нем якорь и опору. Исследования показывают, что, направляя осознанность на тело, мы успокаиваем разум.

ПРАКТИКА. «Точки соприкосновения»

— Сядьте удобно. Несмотря на всю измотанность, усталость и раздраженность, постарайтесь принять благородную позу. Пробудите чувство собственного достоинства, вспомните, какую ценность вы представляете как человек, ведь мы так часто забываем об этом в повседневной суете. Это станет хорошей перезагрузкой.

— Пусть ваше тело отдохнет. Расслабьте мышцы лица, плечи, голову, шею и спину.
— Сделайте три-четыре глубоких вдоха/выдоха, чтобы успокоить тело и разум. Сосредоточьтесь на этом.
— Обратите внимание на те части тела, которые «соприкасаются» с внешним миром, и направьте на них свое сопереживание — глаза, губы, руки, ягодицы, внутренняя сторона колен и ступни, уверенно стоящие на полу.
— Найдите удобный для вас ритм, еще раз мысленно пройдитесь по этим частям тела, проявляя уважение к каждой из них, — глаза, губы, руки, ягодицы, колени, ступни.
— Можно перечислить про себя эти точки соприкосновения, чтобы сосредоточиться.
— Если вы отвлечетесь на другие мысли, ничего страшного. Не критикуйте себя, просто начните заново.
— Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, потянитесь, пошевелите руками и ногами. И постарайтесь перенести это сосредоточенное, заботливое внимание на дальнейшие занятия.

Это очень практичное и успокаивающее упражнение, которое можно выполнить в любой момент. Порядок можно изменить, поскольку многие любят начинать со ступней, которые соприкасаются с полом. Мария считает, что это помогает сохранить самообладание, когда она готовит ужин, а дети всеми силами стараются привлечь к себе внимание. Ричард выполняет эту практику в конце долгого трудного дня, когда устает, а шумные игры четверых детей действуют на нервы. Ему нужен был простой метод, чтобы с его помощью держать себя в руках, когда трехлетний сын проливает молоко на кухонный стол. Когда происходят неизбежные инциденты, вместо того чтобы орать на ребенка, чтобы был осторожнее, Ричард направляет внимание на свои ступни, колени и так далее, а потом говорит себе: «Какой бардак, но в жизни полно таких моментов; если у тебя есть дети, будет и бардак. Это еще не конец света».

Ссоры из-за еды

На следующей неделе Антон рассказал о новой проблеме.

— У меня не было времени практиковать это упражнение, к тому же постоянно отвлекали ссоры из-за еды. Мои дети очень капризны в еде, особенно младший. Он ест только простые, скучные

продукты белого цвета. Я ненавижу это. Меня уже тошнит от риса, макарон, курицы, белой рыбы. Это сводит меня с ума. А жена готовит специально для него, и мы постоянно ругаемся. Это нехорошо. И вот жена приготовила белую рыбу с макаронами, а я забыл и поперчил рыбу, прежде чем поставить ее перед сыном. Можно было подумать, что произошла настоящая трагедия. Конец света! Самир отказался есть. Я был не в том настроении, чтобы терпеливо отнестись к его наглости. Мне безумно надоели его капризы. «Марш в комнату, ты останешься без ужина», — закричал я. Но тут вмешалась жена. «Давай я уберу перец, просто он его не любит», — предложила она. Тогда я заорал, что она их совсем избаловала. Жена накричала в ответ. Я взял свою тарелку и пошел ужинать в гостиную, у телевизора. Все разозлились на меня. Я плохой — и дома, и на работе. Скажите, что страшного в щепотке перца?

— А что говорит ваш сын? — спросила я.

— Он говорит, что перец слишком острый, — ответил Антон.

Наступила тишина.

— Послушайте, Антон, я понимаю, что вы хотите воспитать в детях уважение и хорошее поведение. Но подумайте, как бы вы отреагировали, если бы вас заставили есть то, что кажется вам слишком острым?

— Я не хочу, чтобы он был неженкой, маменькиным сыночком. И не стану терпеть избалованного щенка. А моя жена потакает всем его капризам.

Я не хотела с ним спорить, поэтому попробовала другой подход.

— Понимаю. Многие родители и дети ссорятся из-за еды. Почти так же часто, как из-за того, кому выносить мусор.

Антон рассмеялся.

— И я знаю, что вы очень заняты. Не хочу, чтобы наша сессия превратилась в обсуждение вкусовых качеств перца. Меня интересует, что вы чувствуете. Если не говорить о перце, чего бы вам хотелось?

— Мне бы хотелось спокойно поужинать. На работе все постоянно спорят. Почему все должно превращаться в проблему? Все всегда плохо! — он задумался на минутку. — Такая уж у меня жизнь.

— Думаю, мы нашли что-то важное. Давайте задержимся на этом ненадолго.

В итоге Антона заинтересовало, как он реагирует на то, что происходит вокруг него. Упражнение с точками соприкосновения

помогло ему взглянуть на ситуацию по-новому и обратить внимание на свои мысли и желания. Получится ли у него добавить капельку сочувствия к себе? Иногда полезно комбинировать и сочетать разные упражнения, точно так же как мы надеваем несколько слоев одежды, когда на улице холодно или работает кондиционер. Предлагаю вам практику «Что это за ужас такой?!» (не совсем научное название, понимаю). Эти два упражнения в паре помогут разобраться в сложных эмоциях. Как только у нас появится искреннее любопытство к тому, что мы испытываем, за ним последует и сострадание. Эта практика — адаптация классического дзен-парадокса «Что это такое?». Изначально она предназначалась для работы с гневом и беспокойством. Наша версия разработана специально для родителей.

ПРАКТИКА. «Что это за ужас такой?!»

— Сядьте удобно, найдите такое положение, чтобы не испытывать напряжения. Если хотите, лягте.
— Сосредоточьте внимание на теле. Выполните практики «Точки соприкосновения» или «Витамины для эго».
— Теперь сфокусируйтесь на том, что вы испытываете в этот момент как родитель.
— Это могут быть гнев, сомнение, беспокойство, печаль или страх. Подумайте, что преобладает в вашем случае.
— Проявите искренний интерес к своим чувствам. Если они слишком напряженные, вернитесь к точкам соприкосновения или сосредоточьтесь на дыхании.
— Если хотите, положите руку на сердце и сконцентрируйтесь на этом моменте с добротой и интересом, без осуждения.

Антон вернулся на следующей неделе и рассказал о своих успехах.

— Знаете, я попробовал упражнение «Что это за ужас такой?!», и оно действительно помогло мне держать себя в руках. Хватило трех минут. Я осознал, что отношусь к проблеме с едой слишком серьезно и категорично. Я просто зациклился на ней. Ведь дело не в перце. Конечно, нет. Все намного глубже. Дело в принципе. Я так много работаю, надрываюсь, мирюсь со стрессом, чтобы у моих детей была достойная жизнь, и что за это получаю? Неблагодарность причиняет мне чудовищную боль. Я начинаю накручивать себя. Переживаю, что они не уважают меня, что я для них не авторитет, коллеги

ни во что меня не ставят, жена не ценит. Я впадаю в ярость. Думаю, что я плохой отец: мало времени провожу дома, дети не любят меня. И вот уже я веду мысленные битвы — со всеми. С детьми, женой, коллегами. Это стало настоящим открытием для меня.

— Значит, вы нашли причину проблемы, — отметила я.

— Да, именно, — ответил он. — И я услышал, как говорю себе совершенно новым голосом: «Антон, это всего лишь перец. Это не вселенская трагедия». Я сам, например, не люблю чеснок и ненавижу свеклу. Я немного успокоился. У каждого свои предпочтения в еде — что-то мы любим, что-то нет. Это не так важно. Не нужно впадать в крайности, — он задумался. — Кто знает, может, вы спасли меня от инфаркта.

Антон наконец сумел осознать, что тратит бесценное время общения с детьми на ругань из-за мелочей. По сути, он осознал, что ссорится почти со всеми, кто его окружает. Это непродуктивно и неэффективно для него — постоянно на все злиться. Коллеги избегали его, семья не хотела общаться. Проявив осознанный интерес к своему поведению, он понял, что этот неконтролируемый гнев мешает проявляться его радости детям. Когда он взглянул на ситуацию с перцем со стороны, понял, что тоже не любит некоторые продукты и это нормально — все мы люди. Со временем, практикуясь, он открыл в себе чувство юмора и внутренние ресурсы, о которых и не подозревал.

Можно также комбинировать упражнения, если вам нужна дополнительная помощь. Дилан использует практику «Что это за ужас такой?!» в те дни, когда жена на работе и ему просто не хватает терпения и сил. «Как будто я использую сверхмощный клей или получаю подкрепление, чтобы удержать форт — последнее время мы часто смотрим старые фильмы», — говорит он с улыбкой. Крисси применяет этот метод, если у нее случаются нелегкие дни с Дженни. «Когда я сочетаю несколько подходов, мне будто становится легче дышать и на душе светлеет. А если я всю неделю одна с детьми, ощущаю рядом друга, который говорит: “Все хорошо, подруга, давай разберемся, что тут происходит”. Я успокаиваюсь и не чувствую себя такой одинокой».

Сегодня я не могу быть взрослым

Алекс появилась у меня в офисе в спортивных брюках и футболке с надписью «Сегодня я не могу быть взрослым». Оказалось, что внешний вид отражал ее внутреннее состояние:

— Я держала себя в руках до рождения третьего малыша. Теперь шучу, что она разрушила мою карьеру. Когда-то я была юристом, но это было много лет назад, — она задумалась. — Сразу видно, что я читаю слишком много детских книг, правда? — пошутила женщина. — В общем, я пыталась осилить все: жить без сна, выполнять все дела, возить детей в садик. Но ничего не получилось. У меня просто не хватает сил. Я стала засыпать за рабочим столом. Друзья в офисе очень помогли. «Алекс, ты все преодолеешь и построишь себе замечательную карьеру», — так они говорили. Да уж, конечно. Я думала только о том, как бы прилечь и поспать, — рассмеялась она. — Моей третьей дочке всего шесть месяцев, еще у меня трехлетка и семилетка, и я так устаю, что мысли путаются. Старшая хочет заниматься футболом, но я понятия не имею, где найти время, чтобы возить ее на тренировки и матчи. Даже не верится, что я стану футбольной мамашей.

— У вас были другие планы? — спросила я.

— Точно. Я не собиралась сидеть дома, как другие мамочки в нашем пригороде — вечно у плиты, в фартуке и с безумно скучной жизнью. Ни за что. Жаль, мне никто не печет печенье, — сказала она с грустью. — Я взяла декретный отпуск на работе. И теперь постоянно злюсь, раздражаюсь или грущу. Я просто подавлена. Неужели это и значит быть матерью? — спросила она печально.

Алекс не одинока. Многим сложно прогнозировать, каким колоссальным стрессом может обернуться воспитание маленьких детей, еще сложнее этот стресс контролировать, особенно в самые напряженные периоды. Нередко семьям не хватает денег, есть и другие проблемы, например забота о престарелых родителях.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что вас мучает больше всего?»

Задумайтесь, что вызывает у вас стресс прямо сейчас, помимо забот о маленьких детях. Вас беспокоят:

— проблемы со здоровьем;
— потеря работы;
— болезнь родителя или брата/сестры;
— небезопасные условия жизни;
— недавняя утрата;
— конфликт на работе?

Запишите, какие еще трудности вы переживаете.

Жизнь редко ограничивается только родительскими стрессами. Как правило, к ним добавляется масса других проблем. Неудивительно, что вы чувствуете усталость и подавленность.

— Иногда у родителей появляются те же симптомы, что при депрессии, — сказала я и предложила Алекс рассказать подробнее о своих переживаниях.

— Я часто раздражаюсь и ворчу, — объяснила она, — срываюсь на детей. Я даже на вас сорвалась только что! И я много плачу, чаще, чем раньше. Недавно читала старшей дочке «Алису в Стране чудес» перед сном. Я так этого ждала сама, потому что обожала эту книгу в детстве. И вот начинаю первую главу и читаю про то, как Алиса упала в кроличью нору. Говорят, Льюис Кэрролл был наркоманом и наверняка принимал что-то сильное, когда писал свою сказку, но на этот раз вся история показалась мне такой реальной. Я читала, как Алиса падала, и падала, и падала, и вдруг начала рыдать. В детстве мне казалось, что это круто, и я повсюду искала кроличьи норки, чтобы попасть в другой мир. Я хотела сбежать из того мира, в котором жила. Но в тот вечер меня это ужаснуло. Дочка заметила, что я плачу, и спросила, что со мной. Пришлось соврать, чтобы не расстраивать ее: «Все хорошо, просто насморк». На самом деле ничего хорошего. Я пришла сюда потому, что падаю. И мне страшно, что я лечу в бездонную пропасть и тащу за собой всю семью.

У меня депрессия, или я просто стала мамой?

В период усталости, когда мысли путаются (Алекс называет это «родительским мозгом»), осознанность и сострадание помогут удержать себя в руках и найти опору. Психотерапевт и учитель осознанности Сильвия Бурштейн предлагает одно из лучших объяснений осознанности и сострадания, какие я встречала. Она называет это «пробуждением внимания к тому, что происходит внутри и вне нас, чтобы реагировать мудро»[3]. Зная свои истинные чувства, мы будем реже срываться в гнев — или падать в кроличью нору.

Одно из важнейших преимуществ осознанности и сострадания для родителей заключается в том, что они позволяют справиться со сложными чувствами. Они помогают сделать паузу между трудной ситуацией (например, когда ребенок отказывается есть) и привычной реакцией — криком, угрозой и наказанием. Эту паузу

можно использовать, чтобы собраться и выбрать другую модель поведения. Вместо того чтобы рубить сплеча, когда мы устали и измотаны, можно реагировать мудро, а не машинально. Проработав эти сложные чувства с помощью практики осознанности, мы легче идентифицируем их сразу, как только они появятся, а не через много дней, недель и лет. Понимая непростые эмоции, а не игнорируя их из страха и стыда, мы перестанем срываться на детей или партнера.

В этом упражнении наше собственное тело станет опорой для сложных чувств, чтобы эффективно проработать их и взглянуть на них с новой точки зрения, вместо того чтобы ощущать подавленность. Эта практика станет надежным якорем во время шторма.

ПРАКТИКА. «Родительские бури»

— Сядьте удобно (или лягте), закройте глаза. Несколько минут прислушивайтесь к звукам, которые вас окружают, обратите внимание на свои точки соприкосновения или сосредоточьтесь на дыхании. Какой бы «якорь» вы ни выбрали, пусть это будет вашей опорой, местом отдыха и комфорта.

— Обратите внимание на напряжение, дискомфорт или тяжесть в теле. Не нужно ничего исправлять; просто отметьте.

— Проверьте внутреннюю «погоду». Что вы сейчас чувствуете? Это гнев… печаль… разочарование… тревога… страх?

— Вернитесь к своему якорю: прислушайтесь к окружающим звукам, сосредоточьтесь на точках соприкосновения или на дыхании. Затем обратите внимание, какие «бури» вас уносят.

— Обратите внимание, где локализуется это чувство. Это тяжесть в сердце? Или вы сжимаете челюсти? Плечи напрягаются? Или крутит в животе? Может, болит голова? Учащается пульс? Проявите искренний интерес и сопереживание ко всему, что чувствуете и замечаете.

— Бережно отнеситесь к своим ощущениям. Родительство иногда вызывает целую бурю эмоций. Обратите внимание, если начнете ругать или критиковать себя. Возможно, вы вообще размышляете, что приготовить на ужин? Отследите, какие мысли вас увлекают.

— Постарайтесь положить руку на то место, где скопились самые напряженные чувства. Попробуйте расслабить его. Сосредоточьтесь на дыхании. Не сопротивляйтесь, не боритесь. Просто отметьте для себя это чувство и не гоните.

— Иногда достаточно просто осознать эмоцию и отнестись к ней позитивно, с интересом. Если вы подавлены, или рассеянны, или взволнованы, вернитесь к якорю звуков, точек соприкосновения и дыхания.
— Обратите внимание на осуждение и критику, примите и отпустите эти чувства. Не задерживайтесь на них и не подпитывайте. Они пройдут.
— Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, пошевелите пальцами на руках и ногах, подвигайте конечностями и откройте глаза. Постарайтесь привнести тот же искренний интерес и позитив во все свои занятия.

Когда Алекс попробовала это упражнение, она призналась, что отреагировала неоднозначно. «Иногда на меня обрушивается столько чувств, что голова кругом идет. Я чувствую невыносимую подавленность. А порой смотрю, как малышка улыбается мне, и я так счастлива. Бывает, я реву. А случается, меня переполняет энергия».

Знакомая ситуация? Это и значит быть молодым родителем. Алекс пережила схожий опыт с двумя старшими детьми, а теперь говорит: «Мне кажется, сейчас все намного тяжелее. Иногда чувствую только растерянность: “Где я? Как я оказалась с тремя детьми?! Чьей жизнью я живу? Или это моя жизнь? Что все это значит? Можно отдохнуть от этого и съездить в отпуск на тропический остров?”».

Подруга однажды сказала мне, что быть родителем — это как ехать в темноте. Все выглядит по-другому, непонятно, где ты, и почти ничего не видно впереди. Возможно, вам тоже кажется, что вы потеряли свою жизнь, и вряд ли это чувство приятно. Но, как печально заметила Алекс: «Я не могу об этом говорить, просто не могу, потому что люди скажут, что я должна быть благодарна за троих здоровых детей. И тогда я почувствую себя виноватой, мне будет стыдно. Проблема первого мира».

Ругать себя бессмысленно и вовсе не эгоистично думать об этом, говорить и прорабатывать это. Как говорит психиатр Дэн Сигел*, нужно прочувствовать свою боль, чтобы исцелить ее, и дать ей имя, чтобы приручить. Другими словами, единственный способ спра-

* Дэниел Сигел — врач-нейропсихиатр, профессор психиатрии Медицинской школы при Калифорнийском университете, директор Института майндсайта. *Прим. ред.*

виться со сложными эмоциями — позволить себе прожить их и осознать, какие именно ощущения вы испытываете. Это особенно важно для таких людей, как Алекс, которая говорит: «Чем старше мы становились, тем больше нам не разрешали что-либо вообще чувствовать. И уж точно не поощряли говорить об этом». То же было с Диланом, которого ругали, когда он грустил, или злился, или испытывал другие неприятные чувства. Мы изо всех сил стремимся быть хорошими родителями, ставить детей на первое место и часто не находим времени разобраться в собственных эмоциях. Предлагаю простое упражнение, которое поможет распознать и назвать свои чувства.

Дайте имя сложным эмоциям

Обозначение чувств — хорошо изученная практика медитации. В 2007 году Дэвид Кресуэлл* с коллегами выяснили, что, называя свой опыт, мы отключаем сигнализацию мозга (миндалевидное тело) и активируем префронтальную кору, которую называют центром управления, или генеральным директором мозга[4]. Это помогает отказаться от машинальной реакции и раздражительности, найти баланс и взглянуть на ситуацию с новой точки зрения. В своей статье Мэттью Либерман** сравнил эту практику с тем, как мы нажимаем кнопку будильника, чтобы он перестал звенеть[5]. Какой родитель не хочет отключить будильник?

ПРАКТИКА. «Отключаем будильник»

— Сядьте удобно, закройте глаза. Можете лечь, если вам так комфортнее. Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, чтобы успокоиться.

— За несколько минут найдите связь со своим якорем — это могут быть ваши точки соприкосновения, окружающие звуки или размеренное дыхание.

— Если вас обуревают чувства, просто обратите внимание, какие. Сделайте это по-доброму, с состраданием. К примеру,

---

* Дэвид Кресуэлл — ученый из Университета Карнеги — Меллон. *Прим. ред*.

** Мэттью Либерман — профессор, руководитель лаборатории социальных когнитивных наук в Университете Калифорнии. Считается автором понятия «социальная когнитивная нейробиология (или нейронаука)». *Прим. ред.*

«страх, страх, страх». И не старайтесь найти идеальную формулировку.

- Подумайте, в какой части тела вы ощущаете это. И ничего не исправляйте. Примите все как есть.
- Обратите внимание на свое отношение к этому. Вы ругаете себя, когда замечаете «гнев, гнев, гнев»? Или обвиняете в том, что вы плохой родитель, если появилось такое чувство?
- Примите весь спектр эмоций. Все они имеют право на существование. Попробуйте определить свои чувства — по-доброму, с принятием и теплом.
- Если чувство слишком напряженное и вы растеряны или ошеломлены, сосредоточьтесь на дыхании, точках соприкосновения или окружающих звуках.
- Не нужно анализировать эмоции. Не объясняйте их и не погружайтесь в прошлое. Не говорите: «Мама часто злилась на меня, теперь я злюсь на детей, и так будет всегда».
- Назовите свое чувство и отпустите его.
- Проявите как можно больше доброты и сопереживания. Если вы считаете, что негативные чувства не заслуживают сострадания, отметьте это для себя.
- Будьте открыты для приятных чувств и назовите их тоже.
- По очереди называйте свои чувства и удерживайте связь с якорем.
- Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох, пошевелите пальцами на руках и ногах, затем руками и ногами, потянитесь. Откройте глаза.
- Постарайтесь обращать внимание на свои эмоциональные реакции, пока занимаетесь повседневными делами.

На нашу следующую встречу Алекс пришла в ярко-зеленых носках с надписью «Родитель на обучении». Я не удержалась и пошутила, что ее одежда очень красноречива. Она рассмеялась:

— Знаю, это глупо, но носки подарила мне подруга. И комбинезон для малыша, на котором написано «Я маленький. А чем себя оправдываете вы?». Я смотрю на них и смеюсь, чувствуя, что не обязана постоянно держать себя в руках. Это помогает расслабиться. Я часто ругаю себя, когда случается трудный день и я плачу или устраиваю истерику. Мне кажется, для этого нужно более веское основание. Но иногда бывает просто тяжело, и очень не хватает взрослых разговоров. «Родитель на обучении» — это как описание новой должности.

Мне вспомнились слова дзен-мастера о том, что «жизнь — одна ошибка за другой». Думаю, то же самое можно сказать о родителях. Это практическое обучение без отрыва от производства. Мы постоянно допускаем ошибки. Все время падаем. Нам никто не объяснял, как надо себя вести. Да и наша культура практически ничем не помогает в этом вопросе. Неудивительно, что столько родителей чувствуют одиночество и подавленность.

— Упражнение с будильником помогло мне, — сообщила Алекс. — Я стала гораздо спокойнее и ненавижу себя чуть меньше, когда появляются плохие чувства или когда я злюсь на детей. Знаете, в голове сидит этот архаичный образ идеальной матери. Я не должна кричать, не имею права терять самообладание. Я обязана быть любящей и доброй двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. И каждый ужин — обязательно верх совершенства. А когда дети возвращаются из школы, их должно ждать домашнее печенье, — она покачала головой. — Теперь мне намного легче, появилась хоть какая-то свобода, и я больше не сравниваю свой бардак с тем, как вела себя моя мама, с ее безупречным хозяйством и идеальными ужинами.

Когда Алекс научилась сострадать себе, обращать внимание на свои чувства и думать о собственных потребностях, она предприняла также практические шаги, чтобы облегчить ежедневное напряжение и стресс, связанные с детьми. Она осознала, что возить детей по городу «бесплатным водителем» не для нее.

— В целом я чувствую себя лучше. Правда, не всегда, — говорит Алекс. — Но дети есть дети. Они не станут умиротворенными дзен-мастерами. Постоянные ссоры сводят меня с ума. Я серьезно задумалась о том, чтобы отдать их на усыновление, но оказалось, что это не так просто, — пошутила она.

Наставники осознанности говорят, что дети, научившись делать паузу, сосредоточиваться на дыхании и обращать внимание на свои эмоции, перестанут срываться на других. Один из моих самых любимых примеров осознанности связан как раз с ребенком. В его школе запустили программу обучения осознанности и состраданию, которая принесла очень позитивные результаты. Когда репортер попросил одного мальчика рассказать, что такое осознанность, тот ответил: «Это когда ты не даешь никому в нос».

Следующую практику мы разработали для семьи Алекс. Она немного напоминает старую игру, когда нужно искать номера машин из других штатов и говорить, что ты видишь — грузовики, рекламные щиты, птиц, коров, лошадей, — если вы едете за городом. Эта игра, конечно, больше подходит деткам постарше, которые уже активно разговаривают, а малыши могут просто сосредоточиться на дыхании.

ПРАКТИКА. «Осознанность и сострадание в дороге»

— Дома, например перед сном, помогите ребенку сосредоточиться на дыхании.
— Для этого можете положить руку на грудь или животик ребенка и почувствовать, как он поднимается и опускается. Малышам проще положить руку на животик.
— Некоторым детям нравится представлять, что их животик надувается как шарик. Придумайте другие образы, которые лучше всего воспримут ваши дети.
— Если вдруг спор начинается, когда вы едете в машине, попробуйте следующие методы, скорректировав их, как посчитаете нужным.

Подобный диалог часто происходит в семье Алекс:
— Мама, мамочка, Эллис ущипнула меня.
— Эллис, прекрати.
— Но она пнула меня.
— Неправда.
— Правда.
— ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕЙЧАС ЖЕ, Я ЗА РУЛЕМ [*произносит с нарастающим гневом*]. Я не могу вас сейчас разнимать. Вы что, хотите, чтобы мы попали в аварию?
— Но она ударила меня!
— Если вы сейчас вынудите меня остановить машину, вас ждут БОЛЬШИЕ неприятности!

Алекс попробовала использовать в такие моменты практику называния чувств. Как правило, это выглядело следующим образом:
— Мама, мамочка, Эллис ущипнула меня.
— Ясно. Так, все быстренько сосредоточились на дыхании.
— Ай, мама, она щиплется.
— Я прекрасно тебя слышу. Давайте попробуем кое-что новое.

— Но мне больно. Не хочу я дышать. Это ГЛУПО.
— Давайте попробуем молчать 30 секунд. Положите руки на животики.
— Не хочу.
— Какая ТУПОСТЬ!
— Я В БЕШЕНСТВЕ!
— Верно, попробуем назвать наши эмоции. Итак, я услышала *глупо, тупость* и *в бешенстве*. Еще какие будут предложения?
— Мне больно.
— Правильно, не останавливайся. Значит, мы имеем *глупо, тупость, в бешенстве*. И добавилось *больно*. Продолжаем. Что еще?
— Это несправедливо.
— И у нас появилось новое слово — *несправедливо*. Теперь мы имеем *глупо, тупость, в бешенстве, больно* и *несправедливо*. Еще будут варианты?
— Скука смертная. Терпеть этого не могу. Мы же не идиоты какие-то! И вообще, это не ИГРА!

В этот момент дети уже хохочут. Иногда они начинают выкрикивать все, что чувствуют. Но обычно драки прекращаются, и Алекс спокойно продолжает вести машину. А еще оказалось, что очень полезно держать в машине здоровый перекус — верное средство от ссор.

Главное — называть свои чувства по-доброму, с сопереживанием и не забывать о чувстве юмора. Да, все мы злимся, считаем все это глупостью и тупостью и чувствуем обиду. Именно это исследователи самосострадания называют общей человечностью. Хотя дети иногда сопротивлялись этому упражнению, ссоры прекращались, и они начинали смеяться.

Так что в следующий раз, когда поедете на футбольную тренировку или в школу и дети начнут ругаться и драться, попробуйте упражнение по осознанности и состраданию. И скорректируйте его так, как сочтете нужным. Здесь нет универсального подхода. Постарайтесь повеселиться.

Это упражнение также создает условия, чтобы научиться управлять сложными эмоциями. Это прекрасная возможность узнать точку зрения другого человека, услышать, что он чувствует, что испытывает, и рассказать о собственных потребностях и желаниях. В особо удачные дни это помогает научиться переговорам,

компромиссу и даже прощению. На первый взгляд, это всего лишь игра, которая позволяет доехать до места тренировки без головной боли, но она может также послужить более важным целям — научить сотрудничеству и общению. Воспринимайте ее как секретный или тайный ингредиент, как тертый цукини, который вы тайком добавляете в шоколадные капкейки.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что подходит лично вам?»

Вы видели, как Крисси, Дилан, Антон и Алекс научились проявлять самосострадание в повседневных трудностях. Как думаете, что подойдет вам? Вспомните, что вы узнали и как это поможет вам держаться на плаву. Что вы хотели бы включить в повседневную жизнь? Вы могли бы использовать «Спасательный круг самосострадания для родителей», когда дети ведут себя невыносимо? Хотели бы научиться осмысливать эмоции, которые вызываются детскими ссорами, и принимать их, даже если они болезненны и сложны? Вы переживаете стресс в семье или на работе? Хотите попробовать называть запутанные эмоции, чтобы больше не бродить в тумане родительства? А также проявить к себе доброту, по мере того как вы учитесь этим новым навыкам? И почему бы не проявить доброту к своей семье, помогая родным навести порядок в этом хаосе с помощью тех же инструментов?

Безусловно, проблем не избежать, но считайте их инструментами жизни. Мы трудимся над строительством самосострадания, которое сделает нас стойкими, научит преодолевать любые препятствия, возникающие на пути, и не тонуть. «Бывают хорошие дни, — говорит Алекс, — правда, редко, но все же я чему-то учусь, когда лечу в кроличью нору. Я говорю себе: “Алекс, это новая нора. Это новый мир. Прояви интерес. Что происходит? Что это за кошмар такой?” Это помогает не терять любопытства, по крайней мере по отношению к конкретной кроличьей норе. И позволяет не психовать так часто, — улыбается она, — во всяком случае, до следующего падения».

Глава 3

«Откуда это взялось?»

Багаж, который мы привносим в отношения с детьми

Наше отношение к собственному детству влияет на то, как мы воспитываем своих детей. Иногда кажется, будто инопланетный разум захватил наше тело, и мы совершенно неожиданно орем на отпрысков: «Потому что я так сказала!» Мы сами пугаемся столь внезапной неконтролируемой реакции. «Откуда это взялось?» — гадаем мы, стыдясь такого резкого эмоционального срыва. А в другие дни удается демонстрировать лучшие качества, которые мы усвоили от родителей, например не психовать на дороге, когда кто-то подрезает нас в час пик, а дети в это время орут и толкаются на заднем сиденье. Вы вдруг вспоминаете, как добрый, спокойный, щедрый отец точно в такой же ситуации много лет назад сказал: «Пусть едет, не стоит ругаться, вдруг у него ребенок заболел и он торопится в больницу». В этой главе мы поговорим о том, как понимание своей жизни на более глубоком, осмысленном уровне помогает строить плодотворные отношения с детьми и партнером. Мы растем и учимся проявлять сострадание к себе в трудные моменты и теперь можем выстроить фундамент заботы, доброты и безопасности, который позволит нашим детям преуспеть в жизни.

Недавнее исследование в области человеческого развития показало, что способность ребенка строить надежные связи с родителями зависит от того, насколько хорошо эти самые родители понимают собственный жизненный опыт. Было принято считать, что детские переживания неотвратимо влияют на судьбу, но, к счастью, оказалось, что это не так. Если у вас было сложное, эмоционально травмирующее детство и если вы постараетесь осмыслить эти события, то не станете воссоздавать их в отношениях со своими детьми. По крайней мере, у вас будет выбор. Никогда не поздно понять свою жизнь, чтобы помочь детям, и, когда вы разберетесь, что

к чему, не придется повторять пагубный стиль общения, принятый в вашей семье.

Став родителями, мы получаем шанс расти и развиваться, залечивая старые раны, даже давно забытые. Как мама или папа, мы возвращаемся к близким отношениям «родитель — ребенок», но уже в другой роли и с другим подходом. Многие взрослые, с которыми я работаю, в ужасе слышат слова, вылетающие из их уст. Брайан говорит: «Когда я вдруг понял, что ору на своего ребенка совершенно без причины, весь похолодел. Мне показалось, будто мой отец, умерший много лет назад, восстал из могилы и орет вместо меня. Откуда это взялось? Что вообще происходит?»

Как родители, мы часто фиксируемся на непродуктивном типе поведения, который и вообразить не могли, впервые взяв на руки своего драгоценного малыша. Это случилось вопреки всем намерениям. Наша задача — это не отрицать свое детство, поскольку его нельзя вычеркнуть из жизни (хотя иногда так хочется), а понять его и выработать новое отношение к нему, проявляя самосострадание в сложные моменты. Кроме того, нужно подчеркнуть позитивную сторону нашей жизни и вспомнить все те чудесные минутки родительства, которые мы пережили за это время. Они помогут преодолеть трудные ситуации. Шэрон едва находила силы, чтобы заботиться о своем сыне, у которого был грипп и высокая температура. И она вспоминала, как ее мама много раз терпеливо читала «Баю-баюшки, Луна»*, когда маленькая Шэрон болела. Оказалось, что эти воспоминания ободряют и дают силы, когда они больше всего нужны.

Надеюсь, истории и упражнения, предложенные в этой главе, помогут вам понять собственные трудности, и главное — найти способ отнестись к себе и к своему ребенку с сопереживанием.

Я ненавижу свое тело

Когда мы встретились с ней в главе 1, Эми, мама новорожденного малыша и трехлетнего ребенка, переживала одиночество и стресс, пока муж был в бесконечных командировках. Через пять лет малыш

---

* «Баю-баюшки, Луна» — классическая американская книжка-засыпайка для чтения малышам перед сном, написанная в 1947 году Маргарет Уайз Браун. Переведена и издана на русском языке: Браун М. Баю-баюшки, Луна. М. : Розовый жираф, 2011. *Прим. ред.*

пошел в садик, Софи исполнилось восемь, и Эми поняла, что набрала лишний вес.

— Печенье, пончики, мороженое, капкейки — все мы любим готовить и есть! — сказала она, смеясь. Кажется, она не возражала против нескольких лишних фунтов. — У меня уже не такая талия, как в двадцать лет. Это в прошлом, — она с грустью улыбается. — Я хочу поговорить о Софи. Она полная, и другие девочки стали дразнить ее. Теперь все начинается намного раньше, — вздыхает она. — В ее возрасте я даже не задумывалась, сколько вешу. Софи стала заниматься плаванием в местном спортивном центре. И у нее замечательно получается, она сильная и всегда была такой. Она уже сейчас может обогнать почти всех одноклассниц. Думаю, это зависть, но одна из девочек посмотрела на нее в раздевалке, скорчила гримасу, вздернула свой маленький носик и стала дразнить: «Толстуха, ты толсту-у-уха». Остальные засмеялись и тоже начали обзывать ее. С тех пор дочка отказывается ходить на плавание, а ведь она так любит этот спорт. У нее хороший потенциал. Мне сложно осознавать, что она сдалась. Я тоже в свое время отказалась от некоторых занятий и теперь жалею.

Когда я спросила, как Софи справляется с этой ситуацией, Эми сказала, что дочка отказывается говорить об этом, зато записалась на баскетбол, где ее рост и вес — преимущество и не надо надевать купальник. Затем она помолчала и добавила:

— Знаете, если задуматься, сложно не ей, а мне. У нее все хорошо. А мне так стыдно. Я виню себя. Мне так жаль, что я не дала ей изящную, стройную фигуру. Ужасно, что не приучила ее к здоровому питанию. Я чувствую себя совершенно неадекватной матерью, — она улыбнулась. — Кое-что в этой жизни все-таки не меняется.

— Вы не одиноки в этом, — сказала я. — Никто не чувствует себя идеальным родителем. И не от нас зависит, какое тело будет у наших детей. Но мы можем научить их уважать свою фигуру и заботиться о ней.

— Да, да, понимаю, но все равно ненавижу себя, — бросила Эми. — У нее есть худая подружка, так она ест на завтрак блинчики из яичных белков и муки из зародышей пшеницы, фаршированные шпинатом. Понимаете? Мы едим вафли с сиропом, яичницу с беконом, — она качает головой. — А одна из ее одноклассниц на обед

в школе ест петрушку с капустой! Это не шутка! Так и с голоду умереть можно.

— Я бы тоже проголодалась, — посмеялась я вместе с ней.

На самом деле, проблема в том, что Эми ненавидит свое тело, и, поскольку она ничего не знала о здоровом питании, когда ее дети были маленькими, теперь чувствует себя ужасной матерью, хотя в ее семье из поколения в поколение было принято есть «сытную и калорийную пищу».

Мы несем багаж, унаследованный от родителей и дедушек/бабушек. И нередко даже не осознаем, что они нам передали. Не только цвет глаз, волос, вес и мировоззрение, но и более глубокие проблемы. Стоит разобраться, что же вы несете с собой. Бывает ли у вас ощущение, что этот груз тянет вниз? Попробуйте следующее упражнение и последите за своими выводами.

ПРАКТИКА. «Багаж, который мы наследуем»

— Сядьте удобно, найдите место, где вас не будут отвлекать минимум 10 минут.
— Несколько минут уделите тому, чтобы настроиться. Если нужно, прислушайтесь к звукам в комнате или сосредоточьтесь на своих вдохах и выдохах.
— Позвольте себе расслабиться; это ваше личное время.
— Вспомните своих дедушек и бабушек, если знали их. (Если нет, пропустите эту часть и переходите сразу к родителям.)
— Как каждый из них относился к своему телу? *(Пауза.)* Чему они учили вас относительно еды? *(Пауза.)* Относительно заботы о своем организме? *(Пауза.)* Что говорили о вашей фигуре?
— Можете записать все, что вспомните.
— Когда будете готовы, сосредоточьтесь на родителях. Как они относились к своей фигуре? *(Пауза.)* Что для них значила еда? *(Пауза.)* Что говорили о вас?
— Если ваши родители придерживались разных точек зрения, сфокусируйтесь сначала на одной, затем на другой.
— Запишите свои мысли и воспоминания.
— Теперь подумайте, что вы несете с собой. Какие общие темы можно выделить? Как вы относитесь к телу? До сих пор придерживаетесь мнений своих родителей? Каких именно? Как вы питаетесь? Какие убеждения относительно своей фигуры вы усвоили?

— Запишите, какие выводы вы сделали относительно своего «наследства».
— Подумайте минутку, о чем вы узнали, прежде чем вернуться к прочим делам.

Для Эми эта практика стала настоящим открытием: она вспомнила, что в ее семье лишний вес считался признаком здоровья в основном потому, что у дедушки была ферма и всем нужны были силы и энергия, чтобы трудиться на ней.

— Мы вставали до рассвета и работали на ферме весь день, — говорит Эми. — Там на одних блинчиках со шпинатом и яичными белками долго не протянешь!

Следующее поколение, родители Эми, работали в офисе и часто покупали фастфуд, замороженные блюда — то есть все, что можно было приготовить быстро и просто. А еще мама Эми обожала сладкое, поэтому в доме было полно конфет, печенья и мороженого. Как ни странно, ее мама тоже ненавидела свою фигуру и постоянно критиковала себя.

— В подростковом возрасте, после многих лет фастфуда, я была очень крупной. И мама направила критику на меня, это был непрерывный поток деструктивных замечаний, — Эми расплакалась. — Я казалась себе такой толстой и некрасивой, причем в самом уязвимом возрасте. Она была очень злой; помню, называла меня жирной свиньей. И вот опять. Я внушаю то же самое Софи и даже не замечаю. Это безнадежно.

— Эми, — возразила я деликатно, — надежда всегда есть. Все мы это делаем. С нами так поступали, и мы ведем себя так же с другими, обычно неосознанно. К тому же вы ведь не обзываете свою дочь, не ругаете.

— Вы правы; хоть что-то хорошее. Я не злой человек, по крайней мере большую часть дня, и я рада, что Софи не зацикливается на своих недостатках и старается использовать сильные стороны. Но как же мне перестать ненавидеть свое тело? Не хочу, чтобы у нее была мама, которая постоянно сидит на диете. За последние 25 лет, честно говоря, я перепробовала почти все популярные методы похудения. Это единственное, что сближало меня и мою маму. Но вес возвращается, что бы я ни делала.

Если в предыдущем упражнении вы обнаружили, что у вас нет добрых, дружественных отношений с собственным телом,

примените следующую практику и посмотрите, изменится ли этот момент и перестанете ли вы критиковать себя.

ПРАКТИКА. «Позитивный взгляд на фигуру»

Так называемое сканирование тела популяризировал Джон Кабат-Зинн* в тренинге по снижению стресса через осознанность. Вариант, предложенный Гермером и Нефф, включает сострадание[1] и помогает выработать совершенно новое отношение к своему телу — доброжелательное. Переходя от одной части тела к другой, постарайтесь проявить благодарность, любовь и заботу, использовать язык сострадания, при необходимости даже добавлять утешающие прикосновения. Постарайтесь выделить для этого упражнения 20–30 минут.

— Лягте на спину и найдите удобное положение, закройте глаза. Положите одну или обе руки на сердце, чтобы напомнить себе о ласковой осознанности, которая понадобится в этом упражнении. Сделайте несколько неспешных, расслабляющих вдохов/выдохов, чтобы настроиться, и, если хотите, положите руки вдоль туловища.
— В ходе этого упражнения мы будем направлять заботливое внимание на каждую часть тела и узнаем, что значит любить себя. Мы сосредоточимся на теле, будто это маленький ребенок.
— Если возникнет осуждение или неприятные ассоциации с определенной частью тела или если вы почувствуете боль или дискомфорт, положите руку на это место и представьте, как забота и ласка перетекают туда через ладонь.
— Это упражнение должно быть максимально заботливым и утешающим. Однако не нужно задерживаться на определенной части тела, если это слишком сложно.
— И не нужно менять что-то в теле; примите его таким, какое есть.
— Начнем с пальцев ног — направьте на них внимание, отметьте появившиеся ощущения и попробуйте с признательностью улыбнуться им.
— Затем перейдем к стопам, которым тоже нужна поддержка. Они так много трудятся, весь день держат ваше тело.

---

* Джон Кабат-Зинн (1944) — профессор медицины, директор-основатель Stress Reduction Clinic (клиники по снижению стресса) и Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society в медицинском колледже Массачусетского университета. Обучает медитации осознанности и техникам снижения стрессов, беспокойства, паники, боли. *Прим. ред.*

— Если чувствуете дискомфорт, постарайтесь смягчить эту область. Обратитесь к этому ощущению с добрыми словами, отметьте его про себя и не сопротивляйтесь.
— Теперь почувствуйте обе ноги. Если сегодня нет дискомфорта, поблагодарите за это.
— Направьте внимание на свои ноги — сначала на одну, затем на другую, отметьте все ощущения. Отправьте им заботу и сопереживание, если есть дискомфорт. Медленно перенесите внимание на:
  – щиколотки;
  – голени;
  – колени.
— Если отвлечетесь, снова возвращайте внимание на ощущения в конкретной части тела.
— Теперь переходим на:
  – бедра;
  – бока;
  – живот;
  – пах;
  – ягодицы;
  – нижнюю часть спины;
  – верхнюю часть спины;
  – грудь.
— Перенося внимание от одной части тела к другой, отмечайте появляющиеся ощущения, направив заботу и благодарность на каждую часть тела.
— Продолжайте. Направьте внимание на:
  – плечи;
  – предплечья;
  – локти;
  – кисти;
  – ладони;
  – пальцы;
  – шею;
  – затылок;
  – область между затылком и макушкой;
  – лоб;
  – глаза;
  – нос;
  – щеки;
  – губы;

- подбородок;
- все лицо — с благодарностью к тому, как глаза, нос и уши направляют и информируют вас в течение всего дня;
- макушку.

— Направив заботливое внимание на каждую часть, снова положите руку на сердце и выразите любовь ко *всему* телу.
— Сделайте несколько глубоких, спокойных вдохов/выдохов и, когда будете готовы, откройте глаза.

Мама у меня в голове

Эта практика помогла Эми осознать, что она ведет себя так, будто у нее в голове сидит ее мама со всей критикой и недовольством, и избавиться от нее никак не получается.

— Я вдруг поняла, сколько у меня накопилось ненависти к себе — почти к каждой части тела. У меня слишком большие ступни, ноги очень короткие и толстые; ужасные бедра, сплошь покрытые целлюлитом; просто гигантский и слишком широкий зад; обвисший живот, спасти который может только пластическая операция; и после двух детей грудь тоже придется уменьшить. Можно подумать, что все это должно вогнать меня в депрессию. На самом деле нет. Я изменила отношение к себе. Никогда не переставала ценить то, что мое тело делает каждый день, — бегает за детьми, обнимает их, заботится, носит их на руках, утешает, возит в школу, на спорт, детские праздники. Мое тело столько всего делает, оно сильное и выносливое. А я видела только то, что я не супермодель.

— Совершенно верно. У многих в голове сидит критика наших матерей и отцов, и мы сами вторим ей. Такое облегчение — обнаружить это и прекратить.

— Но что я могу сделать, когда вижу, как молодые девушки занимаются бегом, и мечтаю быть такой, как они? И начинаю винить себя за свою фигуру? У этих девушек нет растяжек и обвисшей кожи после родов, им не нужно есть за двоих, как мне во время беременности. Иногда я смотрю на других мам в школе или на занятиях и ненавижу себя. Я просто жирная свинья. И Софи будет такой же, как я. Жаль, что я раньше не знала про блинчики со шпинатом, — заметила она с сарказмом. — Ничего не могу поделать. Постоянно сравниваю себя с другими и каждый раз проигрываю.

— Как и большинство матерей, — согласилась я. — Наше тело часто меняется после родов и кормления.

Недавно я читала статью, которая меня вдохновила. Ее написал ученый и переводчик Тханиссаро Бхиккху[2]. Он утверждает, что мы впитываем мнения других людей и утопаем в сравнениях. Мы смотрим на свое тело как на объект и думаем, что должны выглядеть так, как показано в журналах, хотя все это даже не реальность и вообще невозможно для простых смертных.

Джил Солоуэй, сценарист и режиссер телесериала «Очевидное», призналась в интервью New York Times: «Мы так боимся критики, что боимся жить»[3].

Попробуйте следующее упражнение, когда чувствуете, что ненавидите свое тело. Например, когда смотрите на себя в зеркало или в витрину магазина, видите свою фотографию или молодую, стройную, сексуальную девушку (или парня) и начинаете сравнивать и завидовать.

РЕФЛЕКСИЯ. «Взгляните на себя по-новому»

— Найдите минутку, чтобы сделать паузу, остановиться, даже если вы работаете.

— Сосредоточьтесь на своих предположениях.

— Вы считаете, что ценность тела измеряется внешней красотой и внешним видом?

— Если да, проявите к себе сопереживание, вы не одиноки.

— Как родитель, можете ли вы сделать так называемый когнитивный рефрейминг, то есть заявить, что ваша сила и ценность не во внешности, а в способности воспитывать и поддерживать детей?

— Красота хрупка и временна. Сколько бы мы ни сдерживали признаки старения, они неизбежны.

— Сосредоточьтесь на субъективных физических ощущениях — тепло, покалывания, вдохи и выдохи.

— Обратите внимание на то хорошее, что может сделать ваше тело, как оно заботится о вашем ребенке/детях изо дня в день.

— Подумайте, как оно заботится о других людях.

— Представьте, что ваше тело — инструмент доброты и щедрости.

— Морщины, целлюлит, обвисшие части никак не мешают вам быть хорошим человеком, не умаляют вашей ценности.

— Попробуйте ориентироваться не на воображаемое мнение других людей и их осуждение, а на текущий момент, на ваши ощущения здесь и сейчас.
— Чем быстрее вы прекратите прислушиваться к чужому мнению, тем свободнее себя почувствуете.

Непрожитые жизни родителей

Когда мы встретились с Лайонелом и Кирой, их сын Тирон был еще младенцем и плохо спал по ночам. С тех пор у него проявилась небольшая задержка в развитии, поскольку он родился раньше срока, но благодаря лечению и поддержке, которую оказывала его родителям местная клиника, к пяти годам чувствовал себя замечательно, хорошо занимался в садике, болтал без умолку и учился читать. Сейчас ему семь, и его мама с папой столкнулись с новой проблемой: он уже в том возрасте, когда можно тренироваться в Младшей лиге по бейсболу, но он не может бегать так же быстро, как другие дети. У мальчика плохая координация, поэтому ему редко удается поймать мяч.

— Ему просто нравится быть в команде, играть, и он обожает форму. Ему важно чувствовать себя частью группы, — говорит его папа с грустью. — Других детей у нас нет, и ему бывает одиноко. Так плохо, что члены команды смеются над ним из-за медлительности.

Лайонел опечален.

— Он мечтает играть в Главной лиге. Только об этом и говорит. Когда он приходит домой из школы, Кира слышит шум и беготню в его комнате. Пару дней назад там раздался такой грохот, что она побежала проверить, все ли у него в порядке. «Мама, я только что украл базу*, я успел!» Он был на седьмом небе. При этом сын сбил лампу, но так счастливо улыбался, кто Кира не стала его ругать. Но мечты сталкиваются с реальностью, и все это плохо выглядит — вот почему я пришел. Не знаю, как на это реагировать. У детей в таком возрасте игра тянется бесконечно, да и очками не похвастаешься, потому что никто из них пока не может сделать страйк. Я пораньше ухожу с работы, чтобы успеть на игру. Для него важно, чтобы я был там,

---

* Кража базы — игровая ситуация в бейсболе, когда игрок, находящийся на базе, обегает следующую базу в момент подачи питчера, но до того, как бьющий успел осуществить удар. Это один из способов переместиться на следующую базу без удара. *Прим. ред.*

и я посещаю игры так часто, как позволяет работа. Одна игра была особенно сложной. Наш тренер замечательный человек, он любит детей, любит бейсбол, и для него очень важны спортивный дух, умение ладить друг с другом, работать вместе как команда. Но у тренера команды противников был другой подход — выиграть любой ценой. Они шли на ничью. Один удар, и команда Тирона выиграла бы, потому что уже темнело. Тренер другой команды посмотрел на наш состав. Уже было два аута, и он подумал, что Тирон — легкая добыча. И вот этот мерзавец решил намеренно выставить против него самого сильного игрока. Все базы заняты. Тирон готовился отбивать. Ему бросили мяч слишком высоко, он махнул битой вслепую и промазал. Первый страйк. Затем мяч бросили слишком низко. Он все равно ударил — второй страйк. «Не спеши, смотри на мяч, дождись хорошего паса», — посоветовал его тренер. Третий бросок, Тирон не отбил, и судья объявил страйк. Все, игра окончена. Сын рыдал. Он просто был убит горем. Я никогда не видел его таким удрученным. Его товарищи по команде ворчали и косо на него смотрели. Тренер спокойно отнесся к произошедшему, но я был в ярости. Я хотел прибить тренера другой команды, поколотить его до смерти, обругать страшными словами: «Как ты мог такое сделать? Как мог так обойтись с моим ребенком?» У меня пар шел из ушей. Кира с трудом меня успокоила. Самое страшное, что я не такой отец, каким хотел быть. Я был в бешенстве, и на короткий, но ужасный момент превратился в собственного отца. Вместо того чтобы сказать «Все хорошо, сынок, ты старался как мог», я наорал на него: «Нужно смотреть на этот чертов мяч, быть внимательным! Нужно больше стараться!» Потом я клялся, что никогда не буду себя так вести. И мне ужасно стыдно, — Лайонел закрывает лицо руками. — Я не мог заснуть в ту ночь. И с тех пор хожу как в воду опущенный.

— Как вы осмыслили свое детство? Какие выводы сделали? — спросила я.

— Мы не говорили о моем детстве, когда пришли к вам несколько лет назад. Все времени не было. Мы сосредоточились на нашем браке, на том, чтобы помочь Тирону спать по ночам. Я был младшим из семи детей, самым маленьким и слабым, и отец никогда не давал мне забыть об этом. Он и старшие братья постоянно придирались ко мне, били. Все они были здоровенными, под два метра. Они играли в баскетбол, хоккей, футбол. Я не мог соперничать с ними. Я любил

бейсбол, был маленьким и быстрым. Это стало моим спасением. Я надеялся получить стипендию в колледже, но так разнервничался, когда проходил отбор. Взял биту, и знаете, что произошло? Я не смог отбить, три раза. И вот опять, — Лайонел покачал головой. — Отец посмотрел на меня с отвращением. Назвал неудачником, слабаком. Я так и не простил его за это. И у меня чуть сердце не остановилось, когда Тирон не смог отбить. Я снова почувствовал этот стыд, как в детстве. Он так изменился в лице. Просто не мог смотреть, как он страдает. Не знаю, что произошло; я потерял контроль. И превратился в своего отца. Никогда не думал, что такое возможно, никогда!

— Посмотрим, что это значит для вас и вашего сына. И обсудим, как залатать трещину в отношениях. О чем вы думали в тот момент?

— У меня были мечты на его счет. Я надеялся, что он будет спортсменом, которым я не смог стать. Что он сделает хоум-ран* или поймает мяч в решающую минуту и станет звездой. Я, конечно, понимал, что вряд ли ему это удастся, но мне так хотелось, чтобы у него все получалось просто и легко. Разве я слишком много прошу? Да, наверное, у меня были планы насчет бейсбола.

— Мы хотим, чтобы нашим детям легко жилось. Но так редко случается, — сказала я. — И у всех есть мечты и планы относительно детей.

— Мой отец был злым человеком. Но он никогда не убегал от проблем. Он научил нас выживать. У него, конечно, была склонность к садизму, этого нельзя отрицать. После работы он любил приходить домой, доставать мелочь из кармана и бросать на пол. «Деритесь за нее», — кричал он, а потом хохотал, пока мы вырывали друг у друга монетки. Иногда до крови. Как петушиные бои. Мы превращались в животных. А он сидел, попивал свое пиво и хохотал, хохотал. Мне бы очень пригодился совет, док. Что сделать, чтобы не прибить того тренера? И не унизить своего ребенка? И не угодить в тюрьму за тяжкие телесные повреждения?

— Был такой швейцарский психиатр Карл Юнг, и он сказал: «Самое тяжелое бремя, которое несут дети, — непрожитая жизнь своих родителей». Что не прожито в вашей жизни? — спросила я. — Что

---

* Хоум-ран — в бейсболе так называют сильный дальний удар, после которого мяч летит за пределы поля и его невозможно отбить. *Прим. ред.*

произошло, когда вы увидели, как расстроился сын? Это спровоцировало у вас определенную реакцию?

— Да, да. Совершенно верно. Я надеялся, что он будет тем, кем не смог стать я. И его жизнь окажется такой яркой, что без темных очков не обойтись. И он сделает то, чего не удалось мне. Но оказалось, что он такой же ущербный мальчишка со своими проблемами. Никакая он не звезда. А я строил такие планы. Просто грандиозные.

— Понимаю. Почти все родители сталкиваются с этим. Я называю это темной стороной родительства. Это сложно.

Мы немного помолчали.

— Если вы готовы, давайте попробуем немного поразмышлять, а потом я научу вас практике, которая поможет справиться с подобными ситуациями.

РЕФЛЕКСИЯ. «О чем вы мечтаете?»

— Если вы похожи на большинство родителей, наверняка вам знакомы щемящая тоска, боль, печаль, опустошенность. Обратите внимание на свои ощущения в эти моменты.

— Устройтесь поудобнее, ухватитесь за якорь — ваше дыхание, окружающие звуки, физические ощущения или точки соприкосновения.

— Направьте на себя доброту и заботу.

— Добавьте утешительное прикосновение, если вам нужно дополнительное ободрение.

— Какие планы у вас были на ребенка? Вы мечтали, что сын будет звездой Главной лиги бейсбола? А дочь — прима-балериной?

— Вы мечтаете, что ребенок получит олимпийское золото? Или Пулитцеровскую премию по журналистике? Станет успешным предпринимателем? Технологическим гением? Кинозвездой? Талантливым режиссером? Потрясающим ученым, который создаст лекарство от рака?

— Не сдерживайтесь. Все мы фантазируем, кем могли бы стать наши малыши. Не ругайте себя.

— Дети редко воплощают наши мечты.

— Запишите, о чем вы мечтаете для своего ребенка, необязательно это кому-то показывать.

— Заботливо, с добротой и нежностью, снимите розовые очки.

— Смахните звездную пыль, которая мешает вам видеть реальность.

— Посмотрите на все хорошее, что есть в вашем ребенке. Взгляните на его таланты.
— Постарайтесь увидеть его таким, какой он есть, без груза ваших планов и фантазий.
— Дайте ему возможность быть собой, не нагружая собственными несбывшимися мечтами.
— Это нелегко. Взгляните на свои фантазии и отпустите их.
— Посидите молча несколько минут.
— Отпустите все лишнее, проявив самосострадание, и вернитесь к повседневным делам.

Лайонел решил, что это упражнение сложное, но полезное.

— У меня была мечта, которая не сочеталась с реальностью, — признался он. — И я знал это. Я говорил себе, что мои мечты совершенно невинны, но теперь понял, что просто не видел своего ребенка. Я требовал от него больше, чем он мог сделать, и это было очень тяжело. Наверное, он никогда не сделает хоум-ран, даже в Младшей лиге, и ему будет нелегко ездить на велосипеде. Обидно, конечно, но думаю, я не буду на него так злиться и так много требовать. Мои ожидания не соответствуют его способностям, — сказал он, глядя в пол. — Есть и хорошая сторона: пожалуй, я не поколочу тренера той команды.

Он прав. Фантазии иногда искажают наши ожидания по отношению к детям, мучая их и нас. В этом Лайонел не одинок.

Элисон и ее дочь Кейт ссорились из-за фигурного катания. Элисон обожала смотреть зимние Олимпийские игры и хотела, чтобы у девочки были такие же грация, сила и координация, как у ведущих спортсменов. Она оказалась замечательной фигуристкой, но без жесткого боевого духа, и ей тяжело давались прыжки и вращения. Девочка хотела по выходным общаться с подругами, а не проводить столько часов на тренировках. Когда Элисон поняла, что это ее мечта, а не Кейт, перестала быть «сумасшедшей мамочкой, которая таскает своего ребенка по всему штату на соревнования». «Наверное, — сказала она с грустью, — это мои планы, а не ее». Это осознание разрядило обстановку между мамой и дочкой, и они перестали ссориться. Поскольку Кейт была сильной и быстрой, она решила заняться хоккеем, что соответствовало ее желанию быть с друзьями и играть за команду.

Следующая практика стала спасением для Лайонела во время игр Младшей лиги. А потом он стал использовать ее и на работе, когда клиенты выводили его из себя. Элисон применяла этот подход, когда хоккейная команда Кейт проигрывала и она расстраивалась, потому что слишком сильно желала победы. Обращайтесь к ней каждый раз, когда нужно овладеть собой. Когда сидите среди болельщиков и нервничаете, когда вам хочется побить тренера, или игрока, или другого родителя (или если вы злитесь на своего ребенка), попробуйте это упражнение. Оно быстро поможет родителям (и детям) успокоиться. И особенно полезно, когда вы сталкиваетесь с агрессией или импульсивностью. Практику можно делать сидя и стоя. Пользуйтесь, когда необходимо. Это универсальный метод.

ПРАКТИКА. «Подошвы»

— Перенесите вес тела с пяток на пальцы ног и обратно несколько раз, затем с боку на бок. Сделайте вращательные движения коленями и пошевелите пальцами ног.
— Можете поднять одну ногу, затем вторую, будто марширует. Обратите внимание на свои ощущения.
— Почувствуйте, как ваши ноги твердо стоят на земле. Отследите все физические ощущения. Сосредоточьтесь на подошвах.
— Если хотите, представьте, что под каждой ногой есть корни, которые прочно связывают вас с землей. Почувствуйте, как они вас держат.
— Задержитесь на этом шаге и подождите, пока эмоции не улягутся. Примите свою агрессию и отпустите ее.
— Вы не обязаны ничего делать; отпустите желание навредить или броситься в бой.
— Сосредоточьтесь на этом моменте, не нужно ничего исправлять.
— Пусть все будет так, как есть.
— Можете сосредоточиваться на подошвах каждый раз, когда вам в жизни нужен якорь.

— Знаете, — сказал Лайонел, — эта практика удивительно помогла мне. Я очнулся. Порой, когда я безумно злюсь, кажется, будто что-то овладевает мной.

Многим родителям знакомо это состояние. Будто у вас похитили разум, как говорят психотерапевты. И часто это происходит,

когда мы тревожим старую рану или болезненный вопрос, который не был решен. Одно дело — знать, что у нас есть неисцеленные раны, и совсем другое — исцелить их[4]. Следующая практика, вдохновленная Марком Коулманом*, поможет вам.

РЕФЛЕКСИЯ. «Неисцеленные раны»

— Часто мы бежим от боли. Попробуйте хоть на минутку повернуться к ней лицом. Сможете проявить к ней любопытство и интерес?
— Найдите место, где вас не будут отвлекать минут десять.
— Закройте глаза и направьте внимание на ощущения в теле.
— Не спеша подумайте, какую боль вы несете в себе. Когда это случилось? Сколько лет вам было? Это было в детстве? В подростковом периоде?
— Прислушайтесь к себе. Обратите внимание, что происходит в теле. Какие эмоции появляются?
— Что вы защищаете? Что пытаетесь отстоять?
— Как вы реагируете на эти уязвимые чувства? Отворачиваетесь? Отвлекаетесь на другие мысли (что приготовить на ужин?) или включаете любимый сериал?
— Сосредоточившись на этой болезненной ране, представьте, что здороваетесь с ней. Говорите «Привет!». Даже пожимаете руку.
— Направьте на эту рану заботливое внимание.
— Если чувства слишком напряженные, сосредоточьтесь на дыхании и подошвах.
— Постарайтесь наладить отношения с раной. Можете использовать слова, отражающие целебное, заботливое внимание, например: «Мне бы хотелось обнять это место от всего сердца» или «Мне бы хотелось позаботиться об этой ране».
— Посидите немного в тишине, положив руку туда, где чувствуете боль.
— Следующие несколько дней регулярно вспоминайте о своей боли и повторяйте эти слова.
— Когда будете готовы, медленно откройте глаза и потянитесь.

---

* Марк Коулман — буддист, спортсмен, поэт и исследователь, родившийся в Англии. Практикует по всему миру медитации осознанности и ретриты; старший преподаватель в Центре медитации Spirit Rock (США), основатель Института осознанности. *Прим. ред.*

Страхи, которые мы носим в себе

Страх полета

— Стыдно говорить об этом, чувствую себя такой размазней, но я до ужаса боюсь летать на самолете, — сказала мне Анджали на первой встрече.

Но ко мне ее привел не страх полета. Она боялась передать его своему шестилетнему сыну и вырастить «невротичного ребенка». Недавно они летели в гости к ее родителям, лайнер попал в зону турбулентности, и сын запаниковал. Анджали ничем не могла утешить его, потому что была напугана не меньше.

— Он видел, что я в панике, — сказала она. — Во время взлета я изо всех сил сжала подлокотники сиденья и стиснула зубы. А когда мы попали в турбулентность, побледнела и начала задыхаться. Он повернулся ко мне, спросил: «С нами ничего не случится, мамочка? Мы разобьемся? Я умру? Мне страшно» — и стал громко плакать. Я не хочу, чтобы у Садхира были те же страхи, что у меня. Мечтаю, чтобы он жил полной жизнью, ни в чем себя не ограничивая.

Когда я спросила Анджали, случались ли с ней опасные происшествия во время полета, она ответила, что сама не помнит, но брат рассказывал, как однажды они летели в бурю на крошечном самолете, сквозь бушующий ветер, грозу и молнию; ей тогда было три, а ему семь. Видимо, что-то случилось, все кричали и рыдали, и пилоту пришлось произвести экстренную посадку. По словам Анджали, ее мама была уверена, что они умрут, и пронзительно кричала. Хотя самолет благополучно приземлился, мама никогда больше не летала, как и брат. Но дочке она никогда об этом не говорила.

— Что ж, вы унаследовали эту тревожность! — сказала я. — В психотерапии есть такой интересный тезис: «Если это истерия, тут наверняка замешано прошлое». В вашем случае это так.

— Может быть, но я же ничего не помню, — сказала Анджали с сомнением.

— Да, но организм помнит. На вас действует так называемая память тела. Танцовщица Марта Грэм говорила, что тело никогда ничего не забывает.

Анджали задумалась.

— Знаете, это что-то бессознательное, рефлекторное, совершенно необъяснимое. Когда я сажусь в самолет, вся напрягаюсь, горло

сжимается, и мне хочется закричать: «Помогите, помогите, выпустите меня отсюда». Я-то думала, что схожу с ума.

Заверив ее, что никакое это не сумасшествие, я сказала, что тот инцидент, скорее всего, стерся из памяти, поскольку она была еще совсем крошкой и с ней никто не обсуждал его. Но когда я предложила упражнение по осознанности и состраданию во время полета, женщина сразу отказалась и назвала это «слишком слезливым, слабохарактерным и сентиментальным». Она-то пришла за успокоительным.

— Хорошо, — сказала я. — Я вас понимаю и ни в коем случае не буду навязывать то, что вам не нравится. Выпишем вам лоразепам, он поможет во время полетов.

— Спасибо, — сказала Анджали, собираясь уходить. — Мне пора возвращаться на работу.

— А как же Садхир? Вы же не станете давать ему лекарства, а научиться успокаивать его полезно в любых обстоятельствах.

— Если вы можете научить меня чему-то за пять минут, буду рада выслушать. Хочу быть хорошей матерью, я ведь воспитываю его одна, — она посмотрела мне прямо в глаза. — Только никаких глупостей.

— Поняла, — сказала я, улыбнувшись. — Сделаем это вместе, иначе вам будет сложно научить сына.

Следующее упражнение я называю «Отважное сострадание». Многие считают сострадание слабым или пассивным чувством. Словно это значит соглашаться на все, не отстаивать свои интересы или допускать несправедливое отношение к людям. Но сострадание — это не отказ от ответственности и не бесхребетность или неумение отличить хорошее от плохого. Нарушить привычный паттерн поведения — смелый шаг.

Эта практика поможет преодолеть самые разные типы страха, и не только фобию полета.

ПРАКТИКА. «Отважное сострадание»

— Сядьте удобно, постарайтесь расслабиться, насколько возможно, избавьтесь от напряжения в теле.
— Почувствуйте спину, какая она сильная. Представьте позвоночник. Почувствуйте свой хребет. Произнесите эти слова: *сильная спина*.
— Не теряя чувства собственного достоинства и ощущения силы, подумайте: в какой части тела прячется ваш страх?

— Не нужно прогонять страх или требовать, чтобы он исчез. Постарайтесь повернуться к нему лицом, будто это маленький ребенок.
— Найдите его в своем теле. Положите руку (или обе руки) на это место.
— Подумайте, какое прикосновение здесь нужно. Например, можно обнять себя, скрестив руки на груди, будто защищаетесь.
— Попробуйте разные способы успокоить и утешить себя.
— Осмыслите это, не торопитесь.
— Сосредоточьтесь на дыхании.
— Может, вы хотели бы услышать какие-то слова?
— Что бы вас успокоило?
— В самолете всегда предупреждают пассажиров, что, если лайнер будет терять высоту, нужно надеть кислородную маску сначала на себя. Тот же принцип действует и здесь.
— Разобравшись со своими страхами, повернитесь к ребенку.
— Научите его чувствовать силу своего позвоночника, затем подумайте, какое успокаивающее прикосновение ему подойдет.
— Какие слова помогут?
— Что ему нужно услышать от вас? Например: «Я здесь, рядом» или «Ты не один».

В этом упражнении Анджали понравилось то, что мы начали с силы.

— Я боюсь потерять хватку, стать слабой, хрупкой. Не хочу вспоминать прошлое, все эти неприятные события, и перегружать себя эмоционально. Я одна, никто обо мне не заботится.

— Вы правы, это ни к чему, — сказала я. — Кстати, люди часто неверно понимают психотерапию. Необязательно возвращаться в прошлое и анализировать все, что случилось. Но можно исцелить то, что мешает жить дальше.

Персидский поэт XIV века Хафиз писал: «Страх — самая дешевая комната в доме. Мне бы хотелось, чтобы вы жили в более достойных условиях».

Подобно Анджали, многие из нас обитают в довольно тесной каморке. Как упражнение «Отважное сострадание» поможет отыскать более просторное и комфортабельное помещение?

Родительство часто вынуждает (иногда не самым деликатным образом) взглянуть на те части нашей личности, которые мы упорно отвергаем, хотим мы того или нет. Моя подруга называет своих

детей дзен-мастерами, которые говорят: «Мамочка, проснись, проснись». И такое случается не только по утрам.

Большинство из нас росли в семьях, где никого не интересовали детские раны и тревоги. Нас называли слабаками, которые жалеют себя. И мы научились прятать свои чувства за маской отваги, притворяться, что все хорошо, и компенсировать чем-то другим. Но на самом деле заботиться о тех сторонах своей личности, которые особенно измучены и уязвимы, — проявление смелости и сострадания. У всех остались проблемы из детства, которые влияют на отношения с детьми и причиняют нам и им лишнюю боль и страдания.

Умоляю, не бросай меня

Помните Меган из первой главы? Если вы пытались заботиться о новорожденном малыше и при этом уделять максимум внимания старшему ребенку, ее история наверняка вам близка, особенно если вы тоже пережили послеродовую депрессию. Меган справилась с ней благодаря психотерапии, лекарствам и медитации, но прошло несколько лет, и у нее появилась новая проблема, а именно — страх разлуки с детьми.

— На детских праздниках и днях рождения я никогда не оставляю малышей одних. Боюсь, вдруг что-то случится с ними, вдруг они ударятся. Джонни закатывает глаза, когда я нахожу повод остаться, а мой муж просто раздражается. Лила же заражается моим беспокойством, цепляется за меня и, кажется, не чувствует себя в безопасности.

Родители Меган не обращали внимания на ее потребности, когда она была маленькой. Девочка была восприимчивой, нервной и часто болела. Она сильно расстраивалась, когда родители уходили куда-то вдвоем, поэтому те старались не допустить слез, сбегая через черный ход и исчезая, не попрощавшись. Малышка замечала, что их нет и ее оставили с няней, и безутешно рыдала. Она помнит, как стояла на диване, смотрела в окно и слезы лились градом.

Детский психоаналитик Дональд Винникотт* называл примитивной агонией весь этот ужас быть брошенным, когда ребенку

---

* Дональд Винникотт (1896–1971) — всемирно известный британский педиатр и детский психоаналитик. Один из важнейших представителей теории объектных отношений. Автор арт-терапевтической техники «Игра в каракули» («Каракули Д. Винникотта»). *Прим. ред.*

не хватает даже слов, чтобы выразить свои страхи. Мы не чувствуем себя в безопасности и проносим этот подсознательный страх через всю жизнь.

— Мне часто снится, будто я падаю и понимаю, что никто меня не поймает, — продолжила Меган. — Думаю, мама никогда не читала книг по воспитанию детей и ни у кого не спрашивала совета. Она иногда такое вытворяла! Мы с братом ссорились, как большинство детей. Порой просто не могли остановиться, ни один не уступал другому, и ситуация накалялась. Маме не хватало ума разделить нас, установить границы или устроить тайм-аут. У нее не было никаких родительских навыков, поэтому она заявляла, что уйдет и не вернется, потому что мы ужасные дети. Представляете? Она садилась в машину и уезжала, иногда ее не было часами. Я теряла контроль, меня охватывал тот самый ужас, и снова начиналась истерика. Конечно, мы переставали ругаться. Брат старался меня утешить. Он был добрым, заботился обо мне; просто мы иногда ссорились, вот и все. «Не волнуйся, Мегги, она вернется. Она всегда возвращается». Но думаю, он тоже боялся. У меня не было уверенности, что она придет, не было ощущения стабильности. Да и сейчас нет. Я не верю, что люди останутся. И дело не только в неврозе. Папа ушел от нас, брат погиб в автомобильной аварии несколько лет назад, мама умерла, когда я была беременна Лилой. Люди уходят, и я чувствую себя такой ранимой, незащищенной. Иногда я так сильно паникую и волнуюсь, что не могу ясно мыслить и даже видеть. — В качестве примера она рассказала, что по дороге ко мне спутала мусоровоз с машиной скорой помощи. — Хорошо хоть могу посмеяться над этим, но всегда жду чего-то ужасного, даже когда все хорошо. Я постоянно представляю худшее развитие событий.

Из-за прошлого травматического опыта мы часто видим опасность там, где ее нет. Для наших предков было важно не спутать ядовитую змею с палкой. К счастью, теперь нет такой явной опасности, но мозг все равно ждет ее. Ученые называют этот феномен негативным предубеждением мозга.

Если вы пережили утрату или травму, у вас могут быть довольно серьезные негативные предубеждения. Следующая медитация вдохновлена работой нейроученого Рика Хансона[5]. Меган может использовать ее, когда, отведя Лилу на детский праздник, не хочет уходить или когда не хочет оставлять Джонни на ночь у друга.

Можете использовать ее, когда чувствуете панику во время родительских будней, или стоите в пробке, или столкнулись с тем, что заставляет вас нервничать. Ее можно использовать, даже когда вам грустно и одиноко.

ПРАКТИКА. «Здесь и сейчас»

— Для начала отпустите стресс и напряжение, которое чувствуете в теле. Постарайтесь сбросить его.
— Сосредоточьтесь на текущем моменте. Заглушите все диалоги в голове, комментарии, споры. Окунитесь в настоящее. Здесь и сейчас.
— Оглядитесь. Подумайте: «Сейчас я в безопасности?»
— Что вы почувствовали? Если подумали: «Да, сейчас-то я в безопасности, но что будет через час, или вечером, или ночью, или завтра», вернитесь в текущий момент и осознайте, что здесь и сейчас вам действительно ничего не угрожает.
— Обратите внимание, расслабляется ли ваше тело.
— Направьте сострадание на себя, можно добавить утешительное прикосновение — вы заслужили его за весь тот стресс, который носите внутри.
— Возвращайтесь в реальность этого момента.
— Когда будете готовы, займитесь повседневными делами, но возвращайтесь к осознанию текущего момента (здесь и сейчас) так часто, как можете.

Когда Меган попробовала это упражнение, она поняла, что проводит слишком много времени, размышляя над катастрофическими сценариями и находясь в постоянном состоянии тревоги и взвинченности.

— Мне все время кажется, что Джонни упадет на детской площадке и сломает ногу. Он еще ни разу не падал, но ведь может, и тогда мне придется везти его в больницу, поэтому нужно постоянно следить за ним и одергивать: «Джонни, осторожно, не залезай слишком высоко». А если, не дай бог, мне придется везти его в больницу, кто позаботится о Лиле? Что я тогда буду делать? Как справлюсь? И так далее, — она засмеялась. — Я весь день представляю себе катастрофы, которые не случаются. У меня такой бардак в голове!

Меган не одинока. Даже если ваш чрезмерно опекающий мозг с его негативными предрассудками еще не вступил в игру, это

вполне может случиться, когда вы станете родителем. Я очень люблю слова писательницы Энн Ламотт*: «Мой разум — опасная территория. Я стараюсь не ходить туда одна».

Многие из нас стремятся изо всех сил избежать очередной катастрофы, внимательно проверяют, чтобы палка на земле не превратилась в ядовитую змею, а паук в загородном доме не оказался тарантулом. Возможно, вы слышали замечательные слова Марка Твена: «Я старый человек и знавал очень много неприятностей, но большинство из них так никогда и не случились».

В поисках внутреннего родителя

Через осознанность и сострадание вы сами можете стать для себя внутренним родителем. Вы способны сформировать чувство внутренней безопасности, даже если в детстве у вас его не было. Однако для этого придется научиться некоторым навыкам и натренировать мозг. Исследователи привязанности дали этому явлению название, которое мне очень нравится: заслуженная безопасность. Этого можно достичь, этому можно научиться, и этого мы абсолютно заслуживаем. Мы можем обзавестись инструментами и навыками, которые родители не смогли нам дать в детстве. И первый шаг на этом пути — научиться успокаивать себя и своего ребенка.

Осознанность в повседневной жизни

Истерики

Все родители знают, что такое истерика, причем не только у малышей во время кризиса двух лет, но и — признаемся честно — у себя. (Да, это общечеловеческое качество. И не говорите, что ваши истерики закончились в два года.)

В следующий раз, предчувствуя нервный срыв, свой или вашего ребенка, попробуйте прервать его следующей практикой утешающего (или участливого) прикосновения. Эта практика входит в учебный план курса «Осознанное самосострадание». Как показывает мой

---

* Энн Ламотт (1957) — известный в США автор художественных и нон-фикшен книг, многие из которых стали бестселлерами. За время профессиональной карьеры получила премию фонда Гуггенхайма, вела рубрику «Книжное обозрение» в журнале Mademoiselle, преподавала литературное мастерство в Калифорнийском университете Дэвиса. *Прим. ред.*

опыт, она приносит оптимальный результат, если поэкспериментировать и найти именно то прикосновение, которое подходит лично вам, — чтобы предотвратить срыв. Я также рекомендую научить этому ребенка; кстати, малыши обожают это упражнение. Можно «пригласить» на урок любимую куклу или плюшевую зверушку, и пусть она тоже повторяет ваши действия и прикосновения.

Часто наше тело реагирует на проявления заботы быстрее, чем разум, поэтому эта практика полезна в самый напряженный момент. Предлагаю мои любимые виды утешающего прикосновения:

— одна рука на сердце;
— две руки на сердце;
— одна рука на сердце и на животе;
— две руки на животе;
— рука на щеке;
— держать лицо руками;
— поглаживать свои руки;
— скрестить руки и крепко обнять себя;
— одной рукой держать другую.

Если вам нужна дополнительная поддержка, используйте «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2).

ПРАКТИКА. «Утешающее прикосновение во время истерики»

Вечер. Вы и ваша малышка устали и проголодались, но нужно зайти в продуктовый магазин и купить что-то на ужин. Дочка заметила конфетки и просит купить.

— Нет, дорогая, — говорите вы, — нельзя портить аппетит перед едой.
— Хочу конфетку! Хочу сейчас! — орет она.

Другие покупатели начинают оглядываться на вас.
— Нет, дорогая, это вредно.
— Уа-а-а! — вопит ребенок, бросается на пол магазина и начинает лягаться и бить кулаками. Самая настоящая истерика. Люди смотрят, а она кричит изо всех сил: «ХОЧУ КОНФЕТКУ!» Вам нужно срочно что-то придумать, иначе все коробки с конфетами окажутся на полу. А тут еще кто-то достает телефон и снимает все это! Вас еще и в интернете будут обсуждать. Или вообще арестуют за жестокое обращение с детьми. Что делать?!

- Возьмите ребенка на руки, даже если она вырывается и кричит. Прижмите к сердцу.
- Самым спокойным голосом, на какой вы сейчас способны, дайте определение происходящему: «Да, дорогая, я знаю, что тебе трудно, очень, очень трудно».
- При возможности отойдите от конфет, чтобы она не отвлекалась на них.
- Используйте утешительные прикосновения, которые вы вместе тренировали. Ой, вы еще не успели потренироваться? Ничего страшного. Положите руку ей на грудь или на животик.
- Спокойным, умиротворяющим голосом назовите то, что она чувствует: «Да, ты расстроена. Да, ты злишься. Я тебя понимаю».
- «Иногда мы злимся. Это тяжело».
- «Все хорошо, я рядом, я люблю тебя».
- Если можете, положите руку на свое сердце и назовите свои чувства.
- Старайтесь отнестись к этому спокойно: «Все хорошо, дорогая, это пройдет».
- «Я с тобой, я люблю тебя».
- Пока вы обнимаете и качаете ребенка, попробуйте петь ее любимую песню, пока буря не утихнет. Поверьте, эта истерика закончится.
- Когда все будет позади и вы доберетесь до дома, ребенок наконец успокоится и поест, налейте себе двойной «Мартини». Быть родителем нелегко.

Дождливый отпуск

Вы много месяцев ждали этого отпуска. Экономили и откладывали на шикарную поездку на море со своим партнером и детьми. Нашли чудесный маленький домик прямо на берегу. Последние несколько месяцев вы только и думаете, что о солнце и жаре, запахе океанского бриза, представляете, как дети весело строят замки из песка и вы вместе любуетесь закатом, а потом ужинаете в ресторане, и кто-то другой готовит для вас (ради разнообразия) — и да, «Маргариту», пожалуйста, а лучше две. Но такое случается не всегда. Мне вспоминается один такой отпуск. Все начиналось хорошо. Погода стояла замечательная, и дети (им было три и шесть лет) весело плескались, ловили крошечных рыбок в свои разноцветные пластмассовые ведерки и искали крабов-отшельников в ракушках. Волшебный отпуск, о котором я мечтала. Он продлился целый один день.

Потом погода резко изменилась и зарядил дождь. На много дней. Молнии, гром, ливень и ветер. В нашем простом деревенском домике не было ни телевизора, ни интернета. К тому же вскоре запахло плесенью. Одежда не высыхала. У мужа случился кризис на работе, и ему пришлось вернуться в город. Я осталась одна с двумя детьми, которые ужасно скучали и ругались друг с другом. Постоянно. А у меня уже не хватало фантазии, чем их занять.

В одно промозглое унылое утро я стала жалеть себя, и включились мои негативные предрассудки. Почему-то погода показалась мне личным оскорблением. «Почему во время моего отпуска идет дождь?» — думала я. «Мне так нужен отдых», — жаловалась я сама себе, поскольку больше некому. Я представила себя осликом Иа, настроение было примерно такое же, как у него. Тогда мы с детьми часто читали «Винни-Пуха». «Какая досада, — думала я, — никогда ничего не получается. Все происходит совсем не так, как хочется. Этот отпуск пошел коту под хвост, и ничего не поделаешь. Надо было дома сидеть. Зря только деньги потратили…» (В этот момент я проецировала негативные черты своих родителей.)

Настроение испортилось вконец, я все больше грустила, унывала и раздражалась.

Вдруг кто-то позвал меня по имени. Я подняла голову. Мне махал рукой наш сосед, который недавно снял ближний домик. Мы познакомились с его семьей накануне, у них тоже были маленькие дети. Он был художником, и сейчас рядом с ним на мокром песке стоял мольберт с красками. «Вы только посмотрите! — сказал он. — Какое великолепное небо! Настоящий Рембрандт или Вермеер. Голландский пейзаж семнадцатого века. Правда, восхитительно?!»

И тут я поняла, что видела только дождевые тучи и хмурое небо. Я замечала только проблемы. Настолько зациклилась на том, как развлечь детей, что не заметила такую красоту. Я вышла на отмель под моросящий дождь, посмотрела вверх — он прав. Небо действительно было восхитительным. Все изменилось. С тех пор я часто вспоминаю его слова, они вдохновляют меня. Мой новый друг не психотерапевт, но это был один из лучших когнитивных рефреймингов в моей практике. Его энтузиазм показал, что есть другой взгляд на внешнюю и внутреннюю погоду. И на постоянные бури жизни. Мы собрали детей вместе, достали настольные игры,

книги, еду, и они дружно развлекались и рисовали до конца отпуска и были невероятно довольны. А я усвоила, что темные тучи не всегда предвещают катастрофу; иногда они могут превратиться в пейзаж семнадцатого века с блистательным просветом надежды. С тем художником мы дружим до сих пор.

Предлагаю практику, которую можно использовать вместе с детьми (или без них), когда вы чувствуете себя в ловушке из-за жизни (или погоды, или прогнившего дома, или потому что воспитываете детей в одиночку, или потому что дети постоянно ссорятся, или потому что отпуск оказался совсем не таким, как вы надеялись).

ПРАКТИКА. «Глупая походка»

Дети обожают дурить и веселиться и часто радуются, когда родители шалят вместе с ними. Это упражнение опирается на практику «Подошвы», о которой мы говорили в этой главе.

— Почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с полом (с землей).
— Почувствуйте вес своего тела.
— Можно чуть согнуть колени, ощутив связь с землей.
— Попробуйте раскачиваться взад-вперед, с пятки на носок, с боку на бок.
— Попробуйте поднять одну ногу, затем другую, будто маршируете.
— Сосредоточьтесь на ощущениях в подошвах.
— Представьте, что у вас из ног растут корни, которые крепко связывают вас с землей.
— А теперь попробуйте разные виды походки. Можно делать огромные театральные шаги. Или попробовать ходить боком, как краб на берегу. Или пятиться. Как вам такое? Можно даже прыгать, скакать и кружиться. Если вы делаете это с детьми, попрыгайте как лягушка или зайчик. Шалите, веселитесь!
— Сосредоточьтесь на физических ощущениях, дав себе полную свободу. Не переживайте, как выглядите. Ваша цель — приятно провести время и овладеть своим телом.
— Наслаждайтесь движением и весельем.

Я видела, как эту практику использовали учителя йоги, дзен-мастера и терапевты. Если вы с ребенком устали, грустите, скучаете или испытываете негативные эмоции, это упражнение прекрасно

тонизирует. А если хотите повеселиться на славу, посмотрите на YouTube оригинальную версию шоу Монти Пайтон под названием «Министерство глупых походок».

Еще одно веселое упражнение для будней появилось с легкой руки моего друга, который видел красоту в грозовых тучах. Его можно делать с детьми на пляже, на озере, в парке или на детской площадке, в саду или на улице. Главное — найти то, что заставит вас улыбнуться.

ПРАКТИКА. «Ищем красоту»

— Отправляйтесь в небольшой приключенческий поход вместе с детьми или в одиночку, если нужно немного отдохнуть.
— Оглянитесь. Что вы видите? Землю, животных и насекомых, траву и тротуар?
— Что вы слышите? Пение птиц, стрекот цикад, шум машин и автобусов? Люди разговаривают по телефону? Прислушайтесь ко всем звукам, не выделяя ни один из них.
— Обратите внимание на небо, облака.
— Вдохните воздух, почувствуйте температуру. Тепло? Холодно? Влажно? Сухо?
— Как это ощущается на коже?
— Пока вы гуляете, ищите все, что может вас заинтересовать и вызвать улыбку. Это может быть желудь, цветок, ракушка, камень, ветка или даже самая обычная трава. Или крошечный птенчик, или бабочка. Муравей, слизень, жук.
— Для этой практики понадобится телефон. Фотографируйте все, что захотите. Один из моих студентов увидел красоту в гидрантах с красными и синими пятнами.
— Посмотрите, что привлечет ваше внимание. Задержитесь на этом объекте; постарайтесь рассмотреть его по-настоящему.
— Да, можно три-пять минут смотреть на одну вещь.
— Через этот объект почувствуйте связь с землей.
— Если вы делаете упражнение с детьми, помогите найти объект, который им понравится, — муравей, земляной червяк, лужа (пусть попробуют смотреть на него хотя бы 30–60 секунд, это развивает внимание и сосредоточенность).
— Если найдете то, что можно взять домой, — желудь, травку, камень, ракушку, — возьмите и используйте как якорь, когда нужно напомнить себе о красоте и радости.
— Смотрите на жизнь проще.

Я попробовала множество вариантов этой практики. Когда моя дочка была маленькой, ей очень нравились сорняки (которые я выдергивала, они же сорняки), и у нее даже был любимый, совершенно чудесный, который я никогда раньше не замечала. И вот теперь каждый раз, когда я вижу его, улыбаюсь. Однажды на занятии по медитации нам дали задание — выйти на улицу и смотреть на какой-нибудь объект в течение 15 минут. Целая вечность, правда? Я стала разглядывать петунию, хотя она казалась мне совершенно обычным, скучным цветком. Спустя 15 минут я поразилась — как я не видела прежде, насколько она сложно устроена, изящна и красива. Теперь я смотрю на петунии совершенно иначе.

Это упражнение помогает сосредоточиться, взглянуть на привычные вещи по-другому и изменить отношение к ним. У Пии выдался тяжелый день. Коллега обошелся с ней грубо и пренебрежительно, и она стала переживать, что дело идет к увольнению. За ужином сорвалась на дочку, которая слишком медленно накрывала на стол. «Подожди, мама», — сказала девочка и выбежала из комнаты. Она вернулась с ракушкой улитки, которую Пиа принесла с их совместной прогулки. «Вот твоя красивая ракушка, которую мы нашли на берегу. Вдруг она поможет».

— Дело было не в ракушке, а в том, что она символизировала, — сказала Пиа. — Она помогла мне вспомнить, какую близость я чувствовала, когда мы вместе гуляли с дочкой. И я была тронута, что дочка заметила, как мне тяжело, и захотела помочь. Ее любовь и забота изменили мое настроение. Я поняла, что не нужно торопиться с ужином. Улитки такие медленные! Я взглянула на ситуацию по-другому. Нельзя кричать на дочку и вымещать на ней свои неприятности по работе. Хорошо хоть я не таскаю свой дом на спине, — рассмеялась она.

Мы несем не только семейное бремя и груз травматичного опыта. В нашем эмоциональном багаже может быть и напоминание о своей силе или о мудрости наших родителей, и собственный внутренний арсенал упражнений по осознанности, которые помогают взглянуть на мир по-новому, проявить стойкость и сосредоточиться на настоящем.

Глава 4

«Я никогда не буду такой хорошей»

Как избежать ловушки сравнения

В современном обществе принята культура высоких достижений, которая распространяется и на детей. Это колоссальное давление. Поскольку мы ошибочно полагаем, что наша ценность как родителей измеряется достижениями детей, мы увязаем в соперничестве и сравнениях, которые нередко начинаются еще до их рождения. Стремясь дать отпрыскам преимущество, мы идем вразрез с собственными инстинктами и желаниями. Джули терпеть не могла классическую музыку, но во время беременности слушала Моцарта, Бетховена и Баха, надеясь, что у ее малыша будет хороший вкус. Чарльз, желая дать сыну преимущество, которого у него не было, купил коллекцию видеоматериалов Baby Einstein, мечтая, что из его малыша вырастет компьютерный гений. Ли, измученная бесконечными занятиями и подготовкой дочери к поступлению в престижный колледж, шутила, что есть «родительский вирус», который она отчаянно пытается не подхватить. К сожалению, он чрезвычайно заразный, и иногда ему просто невозможно сопротивляться.

Когда мои дети были маленькими, их наблюдал мудрый, хотя и ворчливый педиатр лет восьмидесяти. На нашем последнем приеме перед тем, как выйти на пенсию, он рассуждал об изменениях, произошедших за 60 лет его практики. В частности, отметил, как сильно родители стали тревожиться о том, чтобы у них был идеальный ребенок. «Забудьте об этом, — сказал он с привычным ярким бостонским акцентом. — Невозможно быть идеальным во всем, и это совершенно нормально». Он стал жаловаться, что родители меньше радуются и наслаждаются жизнью, потому что стараются построить путь своего ребенка (и собственный) так, чтобы максимально увеличить шансы на успех. «Это ведь только

один из жизненных факторов, — сказал он мне. — Причем не самый важный». Его совет помог мне не сойти с ума, воспитывая детей, и успокоить других родителей, страдающих от этого «вируса».

Цель этой главы — взглянуть на соперничество с другой точки зрения, чтобы меньше переживать и больше наслаждаться общением со своим ребенком, да и жизнью в целом.

Иногда достижения кажутся самым важным фактором. Если ребенку тяжело научиться чему-то и он никак не может в этом преуспеть, мы сразу сердимся. Или нам стыдно и неловко, и обычно мы виним себя.

«А если у него ничего не получится?»

Валери пришла ко мне расстроенная из-за инцидента в детском саду, куда ходит ее сын Мэтт. Ему уже почти пять, но из-за болезни, о которой мы говорили в первой главе, мальчик пропустил много занятий и посещает садик только второй год. Валери каждый день привозила Мэтта и оставалась в группе ненадолго, чтобы помочь ему устроиться, пока другие дети занимались своими делами — раскрасками, кубиками, пальчиковыми красками.

В тот день малыши должны были нарисовать зверушку, а потом вырезать ее ножницами. Валери смущенно рассказала, как отреагировала, когда оказалось, что Мэтту не хватает моторных навыков для такой задачи.

— Это же очень просто, — сказала она, — но он не умеет пользоваться ножницами. И когда он понял, что не справится, ужасно расстроился и замер на месте, у него задрожал подбородок. Я была уверена, что он расплачется, и запаниковала. Я вспотела, на меня накатила чудовищная тревога. И тогда схватила ножницы и стала сама вырезать каракули, которые нарисовал Мэтт. Воспитательница подошла ко мне и сказала таким тоном, как будто я первоклассница и она меня отчитывает: «Он должен сделать это сам». Я почувствовала себя такой глупой. Снова превратилась в контролирующую, напряженную, плохую мамашу. Вы ведь знаете, что я переживаю из-за всего. Я еле сдерживала слезы, и Мэтт был рядом, поэтому я не могла сказать: «У него не получается». Меня спасло, что дети занялись другими делами, и воспитательница объявила, что мне

пора уходить. Я так рассердилась на себя. Весь день был испорчен. Мэтт успокоился, когда дети расселись на полу и воспитательница стала читать им. Чего не скажешь обо мне. Я стала накручивать себя. Решила, что педагог ненавидит меня, наверняка она считает, что я невротичный родитель, вечно трясущийся над своим драгоценным чадом. Принялась терзать себя страшными мыслями: наверное, другим мамам и папам я тоже не нравлюсь. И наверняка Мэтт обрадовался, когда я ушла, потому что мое присутствие угнетает его. Но я все равно переживаю, что он отстает от сверстников. Понимаю, это глупо, но боюсь, что это только начало. Его станут выбирать последним на спортивных соревнованиях, он начнет плохо учиться в старшей школе, не поступит в хороший колледж и не сможет найти работу и обеспечивать себя.

Когда мы переживаем за благополучие своих детей, на нас обрушивается целая лавина тревог, и мы представляем самые разные катастрофы. Предлагаю вам размышление, которое я составила под влиянием исследователя самосострадания Кристины Нефф[1].

РЕФЛЕКСИЯ. «Новый взгляд»

Сложно смотреть на себя объективно. Большинство считает, что необходимо быть выше среднего уровня по навыкам и качествам, которые ценит общество. Это упражнение поможет понаблюдать за ситуацией с другой точки зрения (с юмором) и научиться принимать себя (и наших детей) со всеми недостатками.

Найдите несколько минут наедине с собой и попробуйте поразмышлять.

1. Перечислите несколько умений, по которым вы выше среднего уровня.

   ____

   ____

2. Перечислите несколько умений, по которым вы среднего уровня.

   ____

   ____

3. Перечислите несколько умений, по которым вы ниже среднего уровня.

   ____

   ____

Это упражнение помогло Валери вспомнить, что многие ее навыки связаны с умением делать что-то руками и у нее хорошо получаются поделки. Поэтому, как женщина с грустью поняла, она предполагала, что Мэтт нуждается в этих навыках, и неосознанно давила на него, чтобы он добился высоких результатов в тех занятиях, которые его совершенно не интересовали. Кроме того, Валери осознала, что ее навыки социальной коммуникации можно оценить как «средние».

— Я бываю неловкой, стеснительной, — призналась она. — Иногда рассеянной. Часто говорю что-то невпопад или не улавливаю настроение собеседника. Если подумать, Мэтт очень дружелюбный и коммуникабельный, детям нравится с ним общаться, и родителям он тоже нравится; его всегда приглашают на детские праздники. Он веселый, любит подурить и всегда радуется жизни, а это заразительно.

Валери немного успокоилась и разулыбалась, вспоминая замечательные качества своего сына. Она смогла взглянуть на собственные недостатки с юмором, даже назвала себя недотепой («Я до сих пор не умею кататься на велосипеде и лыжах») и посмеялась, сколько времени тратит, чтобы объехать автомагистрали, потому что боится их.

Вы, как и Валери, можете укрепить самосострадание, сформулировав и повторяя про себя утверждения о том, что у всех есть масса недостатков. Вот фразы, которые понравились Валери.

Достижения — не смысл жизни

— У меня нет олимпийского золота по бегу.
— Нет медали за «Тур де Франс», как и у Мэтта.
— Я не попаду в Зал славы за достижения в бейсболе.
— Я не выиграю Суперкубок по американскому футболу.
— Рисунки Мэтта не выставят в Лувре.
— Плакал мой тройной аксель на Олимпийских играх по фигурному катанию.
— Жизнь продолжается; это еще не конец.

Какие утверждения выберете вы для себя и своего ребенка?

Со временем Валери научилась сдерживать свои страхи и тревоги, а также ценить Мэтта таким, какой он есть, и видеть его

объективно, а не стараться превратить в собственную копию. И это помогло ей перестать укорять себя за недостатки.

— Я человек несовершенный, могу ошибаться, и это нормально. Пора прекратить ругать себя и мучить сына, — пошутила она.

РЕФЛЕКСИЯ. «О чем вы переживаете?»

Все мы переживаем и обычно не говорим об этом, потому что нам стыдно и мы не хотим показаться неврастениками. Но помните: здесь вас никто осуждать не будет. Поразмышляйте:

О чем вы волнуетесь?

— Что ваш ребенок не выживет в беспощадной конкуренции?
— Что ему не хватает упорства, чтобы преуспеть в этом мире?
— Что недостает увлеченности или амбициозности?

Задумайтесь о своих тревогах и запишите их.

Вы переживаете, что ребенок…

— недостаточно спортивный;
— недостаточно привлекательный;
— недостаточно общительный;
— недостаточно отзывчивый;
— недостаточно умный;
— недостаточно смелый?

Иногда переживания по поводу предполагаемых неудач или недостатков ребенка не дают нам уснуть, и мы виним себя, партнера или детей, потому что они не соответствуют нашим представлениям о том, какими должны быть. Здесь спасает только сострадание.

Основные принципы сострадания

Учителя медитации говорят, что мы не видим вещи такими, какие они есть, — мы видим их такими, какие *мы* есть. Следовательно, то, как мы видим наших детей, окрашено собственным опытом. Мы хотим, чтобы они преуспели, чтобы у них все получилось и чтобы у них были возможности, которых не было у нас. Учитывая устрой-

ство нашего общества, часто переживаем, как Валери, что любви и принятия заслуживают только особенные дети. Но, как показало размышление, предложенное выше, невозможно быть идеальным во всем, хотя нам так не хочется в этом признаваться. Вымышленный город Лейк-Уобегон из популярного радиоспектакля по сценарию Гаррисона Келлера — место, где «все женщины сильные, все мужчины привлекательные, а все дети обладают способностями выше среднего уровня». Эти слова отражают укоренившиеся американские установки. Мы давим на детей, чтобы они достигли успеха, но часто это обходится слишком дорого. Наша иллюзия собственного превосходства (и превосходства своих детей) так широко распространена, что психологи придумали ей специальное название — «эффект Лейк-Уобегон».

Исследования показывают иррациональную потребность быть лучше всех. Среди преподавателей колледжа 94% считают себя лучше коллег. По свидетельствам ученых, люди уверены, что они умнее, привлекательнее, разумнее, надежнее, эрудированнее, чем другие, и даже шутят лучше. Как ни странно, многие также полагают, что в основном умеют оценивать себя объективно[2].

Неудивительно, что в трудный момент, когда все идет наперекосяк, мы не хотим, чтобы об этом кто-то узнал, и обычно делаем вид, что все хорошо. Сколько бы мы ни отрицали это, все несовершенны. Однако мы чувствуем потребность внушать другим, что мы сами, наш брак и особенно дети — «в шоколаде», «лучше не бывает». Этим притворством мы дистанцируемся от остальных и создаем иллюзию, которая в конечном счете не приносит никакой пользы.

Государственная средняя школа, куда ходили мои дети, считалась «инклюзивной»: в классах учились ребята с тяжелой формой инвалидности, что значительно ослабляло дух соперничества. Но многие родители отчаянно хотели верить, что у них одаренные отпрыски. Мы шутили об этом и понимали, что все не могут быть одаренными. И все равно мамы и папы переживали, когда их чада не попадали в «продвинутую» группу по чтению или математике, и часто жаловались или добивались того, чтобы у их ребенка были «самый хороший» учитель и «оптимальное» развитие.

Некоторые были уверены, что детям нужно с раннего возраста научиться соперничать, и начиналась целая эпопея по продвиже-

нию в Младшую лигу, футбольную или хоккейную команду, сборную по плаванию и так далее. Нередко дети тянули по две-три спортивные секции кроме учебы. Удивительно, как бурно взрослые реагировали во время соревнований по тиболу (это игра, которая готовит детей к Младшей лиге бейсбола), когда их четырехлетки не попадали по мячу. Шли годы, и мамы уставали возить своих чад по всему городу (и да, этим почти всегда занимались мамы), к тому же это создавало разрыв между спортивными детьми и их менее талантливыми товарищами. Причем такая динамика отношений сохранялась в старшей школе и колледже, особенно когда речь шла о соперничестве за спортивные стипендии в лучших вузах. Между родителями тоже намечалась дистанция, особенно с теми, кому не нравилось, что все превращается в состязание. В итоге многие мамы и папы оказались «оторванными от общества», причем совершенно зря, вместо того чтобы получить поддержку и дружеское плечо.

Как помогает сострадание

Сострадать — значит «разделять мучения другого человека». Это слово подчеркивает, что все мы несовершенны, все страдаем. Боль, которую испытывает один родитель в тяжелые периоды, практически такая же, которая достается и другим мамам и папам. Мы часто чувствуем себя беспомощными, поскольку не можем контролировать внешние обстоятельства — жить той жизнью, о которой мечтаем, и быть теми, кем, как нам кажется, должны быть. И чтобы дети были теми, кем должны быть, на наш взгляд. Мы цепляемся за свое представление об идеальной жизни.

Однако когда все идет не так, как хочется, нам стыдно, мы чувствуем свою вину и неадекватность. Вместо того чтобы взглянуть на происходящее через призму общечеловеческого опыта, ощущаем себя изолированными и разобщенными. Латойя, одна из моих пациенток, рассказала, что ее сыну сложно заводить друзей в школе: «Исайя чувствует, что он другой, его никто не принимает. Ему тяжело быть частью группы. Он не спортсмен, не качок, и никогда им не будет. Он ищет себя. Это порочный круг какой-то: чем больше он отстраняется, тем сильнее изолированность и уязвимость».

Поскольку Исайя становился все более унылым и подавленным, отказывался идти на уроки, родители решили действовать и нашли для него другую школу. Она была дальше от дома, но Исайя не чувствовал себя таким уж изгоем в более многолюдном учебном заведении, в которое ходили дети из самых разных семей. Это сообщество было нацелено на сплоченность и вовлеченность всех учащихся. Латойя тоже завела новых друзей. Она и другие родители не осуждали спортивные поражения своих детей с трибун для болельщиков во время соревнований по баскетболу — наоборот, поддерживали друг друга, принимая любые неудачи с заботой и юмором. Исайя записался в театральный кружок и нашел новые формы самовыражения.

Почему это случилось со мной?

Когда все происходит не так, как мы ожидаем, кажется, что мир рушится. Мы считаем, что жизнь должна идти гладко, а если так не получается, сами виноваты. Мало кому удалось избежать подобных заблуждений.

Много лет назад, когда дети ходили в садик, мы купили старый полуразрушенный дом, который нуждался в полной перестройке. И пока строительная бригада находила одну проблему за другой, жили в тесной квартире, а потом из-за многочисленных проволочек пришлось переехать в другое жилье со сломанной кухней и одной ванной комнатой. Мы существовали в режиме выживания — питались хот-догами, которые грели в микроволновке, и ужасным фастфудом.

После нескольких месяцев такого кошмара мы наконец устроились в новом доме. Стройка почти закончилась, и казалось, мы возвращаемся к нормальной жизни. Как-то утром у дочки пошла кровь из носа. Ничего страшного, подумали мы, просто надышалась строительной пылью, но кровотечение не останавливалось целый час. Мы позвонили педиатру. Я думала, она посоветует новое средство или предложит привезти дочку на осмотр.

— Везите ее в детскую больницу, в отделение неотложной помощи, — сказала она.

«Замечательно, — подумала я, — этого еще не хватало». Я отменила своих пациентов, собрала дочку, захватив целую упаковку

салфеток, и помчалась в больницу по пробкам. Там пришлось ждать. Когда нас наконец приняли, врач осмотрела ее, потом перевела взгляд на меня. Она прищурила глаза и спросила:

— Откуда у нее столько синяков?

— Синяков? Каких синяков? — удивилась я.

Она показала на ноги моей девочки.

— Ах это, она просто ударилась в садике.

Врач бросила на меня такой взгляд, будто я бью своего ребенка.

— А эта сыпь? Давно? — спросила врач.

— Какая сыпь? — произнесла я, чувствуя себя самой нерадивой мамашей в мире.

— Вот эти красные пятна по всему телу.

Я покачала головой. Я-то думала, она просто долго гуляла на солнце, и не присматривалась. Врач надавила на высыпания.

— У нее гематомы. Надо срочно делать переливание.

К этому времени в помещение вошел мой муж; его отец был онкологом. Когда он услышал, что происходит, то побледнел, и на глазах выступили слезы.

— Все плохо, — шепнул он мне на ухо.

Мы прождали несколько часов, сдали анализы, и оказалось, что у нашей трехлетней дочери редкое заболевание крови, и что с этим делать, никто не знал. Ее нужно было госпитализировать. Я стала винить себя за то, что была так занята и мало внимания уделяла ребенку. Как я могла не заметить? Почему решила, что синяки — это не страшно? Почему была уверена, что сыпь — от солнца, раз малышка светлая и быстро обгорает? Как я могла быть такой глупой?

Через несколько дней пребывания в отделении онкологии и гематологии ее состояние стабилизировалось, и нам разрешили забрать ее домой, но предупредили, что пройдет не один месяц, а может, и больше года, прежде чем болезнь отступит — если нам повезет.

— Ей нельзя падать, — сказала врач. — Никаких качелей, турников, бега. Только песочница, — предостерегла она сурово.

Как объяснить трехлетней будущей гимнастке, что ей нельзя делать то, что она любит, а нужно каждую неделю сдавать анализ крови? У нашего педиатра было странное чувство юмора:

— Настоящее викторианское детство, — пошутила она. — Сплошное рисование и чтение. — Потом пристально и очень

серьезно посмотрела на меня. — Сьюзен, у вас нет выбора. Это опасное заболевание. Будем надеяться, она поправится.

Я рассчитывала, что, когда она вернется в садик, другие родители помогут нам, поддержат. Так радовалась, что можно вернуться к прежней жизни, и ждала от нашего маленького сообщества теплой встречи. Вместо этого мамы и папы обеспокоились, не заразна ли эта болезнь, и многие отвернулись от нас, будто мы прокаженные; держались на расстоянии. Когда одна из моих подруг подошла и обняла меня и ласково сказала: «Наверное, ты перепугалась до смерти. Было ужасно тяжело, да?» — я расплакалась. Я и не подозревала, что быть родителем может оказаться так одиноко. Хотя в то время я занималась осознанностью и это помогло мне контролировать стресс, очень жалею, что не знала про самосострадание в те длинные, бесконечные месяцы.

Спустя почти два года болезнь наконец ушла, но по ночам я часто просыпалась в холодном поту, гадала, как все устроится, и понимала, что никак не могу контролировать здоровье своего ребенка. В те жуткие минуты объятия и теплые слова моей подруги были как бальзам на душу. Когда я вспоминала ее сочувственные слова о том, каким пугающим был весь этот опыт, находила в себе силы признать это. Чувствуя ее сострадание, разрешила себе сопереживать тому, через что пришлось пройти моей семье. И это помогло мне не развалиться на части.

Многие родители жалуются на одиночество и изолированность. Родственники далеко или с ними не лучшие отношения, партнеры заняты работой, стараются обеспечить семью или мучаются с собственными проблемами, а друзья соперничают или осуждают, да и в целом на них нельзя положиться. Многие воспитывают детей в одиночку, и им не с кем поделиться повседневными трудностями. В некоторых школах развита такая жесткая конкуренция, что просто невозможно расслабиться, нужно постоянно быть на страже, иначе пойдут слухи и злые сплетни. В такой атмосфере сложно надеяться, что кто-то тебя поддержит. Есть много причин, по которым лучше самому проявить к себе сочувствие, чем ждать, что другие протянут руку помощи. Так что самосострадание действительно может стать спасательным кругом. И как я уже отметила, это вовсе не слащавая сентиментальность. Иногда оно должно быть отважным и активно защищать вас и вашего ребенка.

РЕФЛЕКСИЯ. «Как вы справляетесь?»

Запишите ответы на следующие вопросы.

— Когда вам как родителю было одиноко?

— Может быть, вы только переехали в этот район или ваш ребенок пошел в новую школу?

— Возможно, у вас еще не было друзей?

— Вы стеснительный? Не очень общительный?

— Вы считаете себя другим, не похожим на остальных?

— Вы происходите не из доминирующей культуры? Приехали из другой страны?

— Вы не чувствуете, что вам рады? Не вписываетесь в коллектив?

Посмотрите, что вы записали. В такие моменты мы нуждаемся в самосострадании больше, чем когда-либо.

Опираясь на опыт общения с моей доброй, сочувствующей подругой, а также на трудности, связанные с болезнью дочери, я составила следующее упражнение по самосостраданию. Попробуйте выполнить его, когда вы с ребенком переживаете непростой период и вам нужна дополнительная поддержка.

ПРАКТИКА. «Помоги себе сам»

— Вспомните ситуацию, когда вас кто-то защищал — родитель, брат/сестра, друг, учитель или родственник.

— Вспомните, какие появились физические ощущения в области челюсти, позвоночника, плеч. Что вы чувствовали — силу, решительность, благодарность, облегчение, может, даже отвагу?

— Теперь попробуйте сделать то же самое для себя. Каково это — поддержать себя, быть своим союзником, тем, кто заботится о ваших интересах, бережет вас, защищает? Вы важны. Ваши потребности важны.

— Могут появиться и другие ощущения — например, стыд за то, что вам нужны защита и поддержка, или убежденность, что вы вообще не должны нуждаться в помощи. Отметьте эти чувства и отстранитесь от них; пусть дивный, яркий свет оградит вас от ощущения собственного ничтожества и стыда. Вступитесь за себя. Задержитесь на этой мысли, усильте ее. Теперь сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.

— Вспомните ситуацию, когда вы отстаивали свои интересы. Когда поддерживали себя в трудный период — во время болезни, например, или не стали молчать перед тем, кто подвел вас или оскорбил. Прочувствуйте это ощущение всем телом и задержитесь на нем.
— Подумайте, каково это — прийти на помощь самому себе, заботиться о себе. Прочувствуйте на физическом уровне, впитайте.
— Пусть это станет вашим ресурсом, «суперсилой», которой можно пользоваться при первой необходимости.

Дайте место чувствам

Когда дочь болела, у меня случались приступы невероятной тоски и одиночества. Казалось, что у всех здоровые дети. Иногда, сидя в песочнице, пока другие детишки бегали и качались на турниках, она так печально смотрела на них. У меня сердце болело за нее, к тому же я стала жалеть себя. «Почему я? Почему эта редкая болезнь напала на моего ребенка? Она когда-нибудь поправится? Сможет бегать, как раньше?» Иногда я чувствовала себя изгоем, отрезанным от мира «нормальных» семей.

Мы переживаем столько напастей — тревожность, депрессия, наркомания, пищевые расстройства, унижения, серьезные болезни. У каждого родителя свои проблемы и печали. Как только я начинала жалеть себя, тут же старалась проявить сострадание ко всем мамам и папам: мы делаем, что можем, и растить детей всем непросто. Еженедельные поездки в больницу на анализ крови стали суровым напоминанием, что не только я мучаюсь в этой жизни. Испытывать одиночество и тоску нас заставляют не только тяжелые болезни или катастрофы. Разногласия по поводу воспитания и наказания отпрысков могут вызвать раскол между партнерами. В браке редко царит полное согласие. Дети, стремясь удовлетворить свои потребности или привлечь к себе внимание, часто используют эти разногласия между родителями и манипулируют. Это еще одна причина проявить к себе капельку доброты и снисхождения.

Признайте, что все мы в одной лодке, и это преобразит ваше отношение к родительству. Когда мы совершаем ошибки или дети испытывают трудности, когда все идет наперекосяк, можно напомнить

себе с состраданием, что это часть жизни, общий опыт всех людей, и тогда эти сложные моменты объединят нас. Стоит осознать, что другие переживают схожие трудности, и нам не будет так одиноко. Конечно, все равно больно, трудно, но не нужно усугублять это чувство, добавляя разобщенность, неадекватность и ненависть к себе. Мы учимся не отворачиваться от боли и страданий.

Я много лет работала с Джанель; ее сын был опиумным наркоманом. Она очень удивилась и обрадовалась, когда родители его одноклассников поддержали их семью в трудный период. «Знаете, — сказала она, — мы сплачиваемся, когда нам плохо, когда страдаем, а не когда мы на вершине горы или добиваемся оглушительного успеха и загребаем деньги лопатой. Люди не прошли мимо моих проблем. Каждый ребенок бывает безрассудным и безответственным, как и многие взрослые. Между нами больше общего, чем отличий».

Сравнения и соперничество проявляются не только в школе и между соседями, они особенно коварны и убийственны внутри семьи. Соперничество между братьями и сестрами — серьезная проблема в детстве. И она не уходит с возрастом, лишь усиливает одиночество, неадекватность и ощущение, что нас загнали в угол. Разочарования и унижения, которыми были отмечены детские отношения и от которых мы надеялись сбежать, к сожалению, не остаются в прошлом, а проявляются во взрослой жизни, особенно во время праздников.

Праздничный переполох

Отец Алекс скоропостижно скончался в прошлом году. Обычно на День благодарения вся семья собиралась у мамы, но сейчас ей было не до этого. Алекс недавно родила, но, несмотря на заботы, пригласила всех к себе. Единственная проблема заключалась в том, что женщина не занималась готовкой, как и ее муж, и понятия не имела, как организовать ужин для двадцати родственников.

Как она потом рассказывала, это был «ХУДШИЙ. ДЕНЬ. БЛАГОДАРЕНИЯ. ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ…»:

— Я даже не представляла, как это будет трудно, но почему-то решила, что пора проявить инициативу, быть взрослой, приготовить ужин. Пара пустяков, правда же? Старший брат Уильям

с женой приехали на час позже со своими безупречными, воспитанными, разодетыми в пух и прах, прилизанными монстриками. То есть детьми. Он привез купленный в магазине тыквенный пирог и упаковку пива. Как щедро с его стороны. Он ведь такой занятой. А потом приехали тетушки и дядюшки, и все привезли алкоголь. Самая важная еда в моей семье! Ужин еще не готов, и все принимаются за спиртное. Начинаются шум и хаос, а индейка все никак не допечется. И тут Уильям начинает меня изводить: «Ну что, сестренка, я проголодался. Когда ужин?» Я объяснила, что на индейку понадобилось больше времени, чем я ожидала, а он стал мерзко шутить о том, что сначала надо попробовать рецепт, прежде чем кормить гостей, и вдруг мы как будто вернулись в детство, на двадцать пять лет назад. Муж услышал, как мы препираемся, и решил разрядить обстановку — предложил ему крекеры с сыром, выдворил из кухни, и они стали обсуждать футбол. Кстати, мой брат был звездой футбольной команды в старшей школе. Я начинаю реветь, чувствую себя ужасно одинокой, жутко скучаю по папе и жалею, что пригласила всех к себе. Мама ничего не замечает или, по крайней мере, делает вид. Она никогда не защищала меня. Брат всегда был безупречным для нее. К счастью, мне на помощь пришла тетя, папина сестра. Она подала суп, а потом взялась разделать индейку. И когда мы начали разрезать, я обнаружила, что не убрала из нее пластиковый пакет с внутренностями — с сердцем, легкими, печенью, желудком, со всем этим ужасом. Глазам своим не поверила! Как я могла забыть про это?! «Боже мой, мы же всех отравим! — шепчу я тете. — И проведем праздники в больнице». — «Не волнуйся, дорогая, все хорошо. Со мной случилось то же самое, когда я первый раз готовила на День благодарения», — сказала тетя, подмигнув. Видимо, на лице у меня был дикий ужас. «Помнишь, как Джулия Чайлд уронила индейку на пол прямо во время съемок передачи?» Она изобразила чопорный британский акцент: «Не волнуйтесь, никто не узнает», — Алекс хохотала сквозь слезы. — Она буквально спасла меня в тот день. И никто не отравился.

РЕФЛЕКСИЯ. «Расскажите о своей семье»

Как показывает мой опыт, у большинства людей «сложная» семья или, по крайней мере, непростой родственник (а может, и парочка). Что скажете вы?

Вспомните семейные праздники. Что вас раздражает и сводит с ума?

- — Пьяные родственники, которые затевают политические или другие споры?
- — Родня, которая любит совершенно невыносимые шутки (расистские, сексистские, этнические, гомофобные и т. д.)?
- — Когда подгорает индейка (или другое блюдо)?
- — Когда никто из гостей не приносит угощения?
- — Когда приходится все готовить самому, но это никто не ценит?
- — Никто не помогает убирать со стола?
- — Ужин начинается на два часа позже, и вы с детьми умираете с голоду?
- — Когда дети грубят и не хотят помогать, потому что заняты своими делами?
- — Когда ваша теща (свекровь) отчитывает вас перед всеми, потому что вы плохо почистили тарелки, прежде чем класть их в посудомойку? (Вы разве не знали, что на этот счет есть свои правила? Кто вас воспитывал? Дикие звери?)

Какие недостатки присущи вашей семье? (Ох, я бы могла рассказать вам столько историй…) Запишите их. Скоро мы обсудим упражнения, которые помогут вам не сойти с ума.

Извечная проблема

Тетя практически спасла Алекс в тот день, но ее, конечно же, не было рядом ночью, когда переволновавшаяся женщина не могла уснуть. Глядя в потолок, она снова и снова вспоминала презрительные взгляды брата, когда ее дети расшумелись после ужина, устав от бесконечного монолога Уильяма о достижениях его гениальных чад. Когда «игра в сравнения», которую брат всегда выигрывал (по крайней мере, так казалось Алекс), была в самом разгаре, она попробовала сосредоточиться на дыхании, но это не помогло. Тогда она стала называть обуревавшие ее эмоции и сама удивилась, насколько сильно злилась на брата все эти годы. С грустью Алекс рассказала, что не выдержала и приняла золпидем, чтобы уснуть: она боялась, что практика осознанности лишь усугубит ситуацию.

Ей было тяжело бередить старые раны — ярость, спрятанную глубоко-глубоко, безудержную и пугающую. Если вам знакомо

это ощущение, главное — не переживайте. Это большое облегчение — поговорить о нем, вместо того чтобы скрывать, хотя именно такая модель принята во многих семьях, включая родственников Алекс. Осознанность полезна для выявления эмоций и укоренившихся паттернов поведения, она помогает успокоиться. Сострадание же — это забота и утешение, которые необходимы, когда нам становится стыдно за себя.

Механизм осознанности и сострадания

Осознанность — основа самосострадания. Нам нужна осознанность, чтобы понять, как сильно мы мучаемся, прежде чем проявить доброту по отношению к себе. Это позволит немного отстраниться от проблем и не зацикливаться на обидных словах и поступках. Очень важно осознать, что происходит здесь и сейчас и что мы чувствуем. Иначе, вместо того чтобы задуматься, что же нас так расстраивает, мы, скорее всего, попытаемся заглушить боль парой бутылок пива или лишним куском тыквенного пирога с мороженым.

Однако во время эмоциональных трудностей одной только осознанности бывает недостаточно, нужна дополнительная поддержка. Подумайте, что бы вам предложил в сложный момент хороший друг — как обняла и утешила меня подруга, когда мою дочку госпитализировали, — и вы поймете, что вам сейчас нужно. Сострадание особенно полезно, если внутри вас сидит суровый критик (см. упражнение «Вы — не ваша вина» в главе 1), поскольку помогает с заботой и сердечностью взглянуть на свои тревоги и стыд. Когда мы переживаем трудный опыт и кажется, что мы потеряли опору, регрессировали или развалились на куски, важно снова встать на ноги. Медитация любящей доброты, или МЛД (*метта* на языке пали, что значит «дружелюбие»), предназначена именно для этого.

Медитация осознанности, по сути, опирается на силу *внимания*, а любящая доброта держится на силе *связей* и отношений. Эти две практики тесно соединены, но есть и важные отличия. Обе способны изменить отношение к событиям вашей жизни, но любящая доброта нацелена именно на вас, то есть на страдающего человека. Со временем этот тип медитации научит вас быть хорошим другом самому себе.

Медитация тренирует мозг, чтобы направить осознанность на текущий момент, без осуждения, а любящая доброта тренирует разум и развивает внутреннюю способность любить и сострадать. Исследования осознанности и сострадания показывают, что все зависит от практики[3], то есть чем больше вы практикуете, тем стабильнее и надежнее эффект. Появляется все больше доказательств, что эти практики помогают «перепрошить» мозг и сделать его более стойким.

ПРАКТИКА. «“Перепрошивка” с помощью медитации любящей доброты (МЛД)»

— Можете сесть или лечь, устройтесь поудобнее. Если хотите, положите руку на сердце или другое место, чтобы утешить себя. Постарайтесь направить на себя не простую осознанность, а любящую.
— Представьте кого-то, кто вызывает у вас улыбку. Это может быть дедушка/бабушка, ребенок, заботливый родственник или даже любимый питомец. Главное, чтобы он радовал вас. Если таких много, выберите одного.
— Вспомните, каково общаться с ним. Позвольте себе расслабиться в его присутствии. Мысленно создайте максимально реалистичный образ.
— Обратите внимание, что он, как и вы, хочет быть счастливым, не хочет страдать. С душевным теплом и добротой повторите следующие слова:
  «Я желаю тебе благополучия».
  «Я желаю тебе здоровья».
  «Я желаю тебе мира».
  «Я желаю тебе простой жизни».
— Повторите эти фразы два-три раза.
— Это классические фразы МЛД, однако вы можете добавить собственные слова.
— Если отвлечетесь, вернитесь к этим фразам. Не спешите, никто не торопит.
— Когда будете готовы, добавьте к картинке себя. Мысленно вообразите, что стоите рядом с человеком, который радует вас.
— Теперь произнесите эти фразы, включив себя:
  «Я желаю нам благополучия».
  «Я желаю нам здоровья».
  «Я желаю нам мира».
  «Я желаю нам простой жизни».

— Отпустите образ другого человека, сосредоточьтесь только на себе.
— Обратите внимание, что происходит в вашем теле, отметьте любой стресс или дискомфорт и произнесите эти фразы для себя:
  «Я желаю себе благополучия».
  «Я желаю себе здоровья».
  «Я желаю себе мира».
  «Я желаю себе простой жизни».
— Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, посидите спокойно, прислушайтесь к своим чувствам.
— Когда поймете, что упражнение завершено, потянитесь, откройте глаза и пошевелите руками, ногами.
— Помните, что вы можете вернуться к этой практике в любой момент.

Люди не жалуют это упражнение, потому что оно кажется им фальшиво сентиментальным. Лет двадцать назад, впервые столкнувшись с ним, я решила, что это хорошо для тех, кто носит розовые очки. Я гордилась тем, что ясно вижу темную сторону своей жизни и что мою клиническую практику составляют в основном жертвы эмоциональных и психических травм. Не хотела терять хватку. Один из друзей шутил, что я днем и ночью занимаюсь только травмами, поэтому мне даже стали сниться кошмары из-за такой напряженной работы.

Кроме того, у меня были непростые отношения с коллегой, и я винила себя в наших проблемах. А друзья говорили, что МЛД изменила их жизнь. Мне же было скучно прислушиваться к своему дыханию во время медитации, и я решила попробовать что-то новое. Так я стала практиковать «любящую доброту», но сначала не увидела никаких отличий. Бесполезно, подумала я. Много шума из ничего. Тем не менее продолжала выполнять ее несколько недель. Один учитель предложил воспринимать эти фразы как целебный, животворящий дождь, который орошает сухие, бесплодные места внутри меня. Именно это и помогло. Сухих и бесплодных мест оказалось больше, чем я думала. Я столько внимания уделяла пациентам и семье, что для себя уже ничего не оставалось. Почти все время я была вымотана и просто злилась.

Затем учитель предложил воспринимать эти фразы как витамины, которые мне нужны для здоровья. Я попробовала. Знаете,

я и не осознавала, какой опустошенной и выгоревшей была. В течение нескольких месяцев постепенно стала замечать изменения. Я перестала орать на детей, когда они ссорились, и на мужа, когда он поздно возвращался домой и ужин откладывался. Прежде, когда сын проливал молоко на пол, это доводило меня до белого каления, потому что просто не было сил на новые проблемы. Но сложности появлялись каждый день. Я тратила время и деньги на покупку вещей, в которых не нуждалась. Я называла это «гневным шопингом», который приносил хоть какое-то утешение.

Конечно, я не стала другим человеком. Часто раздражалась на свою маму, которая недавно потеряла мужа и настаивала, чтобы я звонила ей каждый день. Иногда кричала на детей и злилась на мужа или все так же покупала совершенно лишние вещи. Однако я стала задумываться, что мне требуется на самом деле. Так ли мне нужна эта шоколадка? Возможно, не стоит удовлетворять желание, как только оно появляется. Если я поработаю немного в саду, все еще захочу съесть эту шоколадку? Мне правда необходимы новые сережки? Еще один бокал вина за ужином? Да, день выдался напряженный, но утром будет туман в голове. Я стала экспериментировать — добавила паузу между желаниями и потребностью тут же их реализовать. Через несколько месяцев я стала относиться к себе добрее. Я поняла, как сильно ругала себя за каждую ошибку. Когда опаздывала, или подгорал ужин, или орала на детей, что-то забывала, злилась на мужа, считала, что меня подвел друг или коллега, я понимала, что это еще не конец мира, а всего лишь часть жизни. Я перестала принимать все близко к сердцу. Дети все так же ссорились, муж приходил с работы поздно, коллега критиковал меня, но я не воспринимала это как трагедию, я прекратила часами думать о том, что бы я сказала или сделала. Я начала замечать, как сама себя накручиваю, и старалась выбирать то, что приносило мне реальную пользу.

Мы с Алекс поработали над практикой любящей доброты для повседневной жизни. Постепенно она увидела разницу между реальным опытом и своим восприятием. Эта медитация помогла ей изменить отношение ко всему — перечеркнуть историю, которую она придумала, и выбрать другую реакцию, а также не чувствовать себя одинокой. Она представляла свою тетушку, и ей было приятно ощущать ее любовь и поддержку. Она также осознала, что

в этих стычках с Уильямом была и ее вина: Алекс сразу выходила из себя, когда он дразнился, так было с самого детства.

— Но было еще кое-что, чего я не замечала, — произнесла она. — Я могу реагировать по-другому! Если бы я не переживала из-за индейки, если бы не скучала так сильно по отцу, если бы не волновалась, что ужин запаздывает и я такая неудачница по сравнению с братом, могла бы отреагировать иначе и положить конец этому разговору. Я могла бы пошутить: «Да, знаю. Я тебе не говорила, что меня выгнали с кулинарного реалити-шоу? Сказали, забирайте свои ножи и проваливайте. Это худшая индейка в мире! Никто не захочет это есть. Вы вообще не заслуживаете права жить!» А потом, не давая ему вставить ни слова, улыбнулась бы и предложила: «Хочешь крекеров с сыром?» Что ж, — добавила она с печальной улыбкой, — можно потренироваться на Рождество.

Вредные девчонки

Роб нашел работу бухгалтером и проработал там три года с тех пор, как мы встретились с ним в первой главе. Ему нравится стабильность, и он проводит много времени с детьми, но, как часто бывает в жизни родителей, у него появилась новая проблема. Он переживает за тринадцатилетнюю дочь Хизер, которая каждый день возвращается из школы в слезах.

Девочка далеко не сразу смогла открыться и рассказать, что происходит. Оказалось, что Деб, которая была ее лучшей подругой в прошлом году, не разлей вода, бросила Хизер в начале учебного года. У Деб появился парень из старших классов и новая компания, и она не только больше не нуждалась в прежних отношениях, но и решила закрепить свое новое социальное положение, жестоко отвергнув бывшую подругу. У Роба сердце кровью обливалось, когда дочь рассказывала, как бывшая подруга встает, ухмыляясь, если Хизер хочет сесть рядом с ней в столовой, говорит: «Идем, ребята, здесь слишком воняет» — и уходит.

Возмущение и обида лишь усилились, когда мама Хизер попыталась поговорить с мамой Деб. В конце концов, родители девочек провели вместе все лето, готовили и с удовольствием общались, как и их дочки. Наверняка мама Деб поможет, когда узнает, что

происходит. К сожалению, предположения оказались ошибочны. Роб кипел от негодования:

— Она сказала: «Знаете, Деб хочется новой жизни. Она такая взрослая, зрелая, а Хизер еще совсем *малышка*. Моя дочь устала от разговоров про ее глупого хомяка. Не волнуйтесь, ваша скоро дорастет до нее. Деб просто обогнала ее. Вы правда думали, что они будут дружить всю жизнь? Моей детке нравится общаться с новыми людьми. В этом нет ничего плохого!» У моей жены взрывной характер, — продолжил Роб, — и ситуация накалилась не на шутку. С тех пор они не разговаривают, даже не здороваются на улице. А мы соседи. Все это ужасно неприятно.

К счастью для Хизер, в ее школе действует политика антибуллинга, и Роб с облегчением узнал, что администрация школы восприняла эту ситуацию со всей серьезностью. Особенно учитывая, что новая компания Деб каждый день изводила несчастную и получала от этого огромное удовольствие, а многие ученики подтвердили это. Конечно, Хизер нашла новых друзей, но, даже перечисляя позитивные моменты, Роб выглядел печальным.

— Жена говорит: «Забудь, такое часто случается», но я не могу смотреть, как моя малышка возвращается домой в слезах. Самое ужасное, что я не могу ее защитить. Так тяжело видеть ее страдания. Конечно, меня тоже дразнили в средней школе. Как и всех, наверное. Помню, дети высмеивали меня за то, что я такой старательный, отличник, да еще играю в школьном оркестре. Их не победить. Недавно, — продолжил Роб, — Хизер вернулась домой и достала бумагу для рисования. Она начертила лестницу и разместила знакомых девочек на ступеньках по популярности — кого-то наверху, кого-то внизу. Сама была почти у самой нижней ступеньки. Она сомневается в себе и считает, что это ее вина. «Наверное, со мной что-то не так, — говорит она, и плачет, и плачет. — Почему они так мучают меня?»

Роб и его жена поступили так, как повели бы себя любые родители на их месте, — стали убеждать свою дочь, что она замечательная, они ее любят и поддерживают, а жизнь бывает трудной. Они посоветовали Хизер сосредоточиться на новых друзьях и занятиях, которые ее радовали, и помнить, что эта глупая иерархия, которую придумали те девочки, ее не касается. Как говорится, иногда мы поднимаемся на вершину лестницы и видим, что она приставлена не к той стене.

Конечно, в этой ситуации со школьными оскорблениями плохо то, что родители ничего не могут сделать, только быть рядом со своим ребенком и поддерживать его, показывать, что он не один. Роб и его жена получили дополнительную помощь от учебного заведения и радовались, что там серьезно относятся к случаям унижений. Даже сейчас не все школы такие сознательные. И не всем удается найти новых друзей, как Хизер. Если вы видите, что ребенок не справляется с ситуацией, проявляет признаки депрессии или пищевых расстройств, даже режет себя или вредит себе каким-либо иным способом, обязательно обратитесь за помощью к профессионалу (подробнее об этом в главах 6 и 7). Если вы, как Роб, чувствуете себя беспомощным и слабым, вам пригодятся упражнения для тех, кто стремится все контролировать (глава 5).

Когда дети приносят домой такие проблемы, как у Хизер, многие родители неожиданно понимают, что переживания ребенка бередят их старые раны, о которых, казалось, они давно забыли. Роб мог бы исцелить собственные проблемные моменты с помощью медитации любящей доброты. Но он воспринял это название в штыки, пока я не объяснила, что можно обозначить практику по-другому и сформулировать фразы, которые подходят лично ему. И вы тоже это можете.

Испытав это упражнение и обнаружив его пользу, Роб назвал его «Кислородная маска».

— Знаете, в самолете всегда говорят надеть кислородную маску сначала на себя, а потом помочь своему ребенку, если воздуха не хватает. Мне стало намного легче дышать.

ПРАКТИКА. «Кислородная маска для полетов в турбулентности»

Выделите 20 минут, чтобы вас никто не отвлекал. Упражнение призвано помочь найти фразы любящей доброты и сострадания, которые подходят лично вам. Если классические фразы вас устраивают, вы можете ничего не менять. Устройтесь удобно, положите руку на сердце, обострив свою восприимчивость. Учителя медитации советуют найти слова, которые близки именно вам, а этот вариант поиска фраз заимствован у Нефф и Гермера[4].

— Задайте себе следующие вопросы и произнесите в ответ первое, что придет в голову: «Что мне нужно? (*Пауза.*) Что мне действительно нужно?»

Ваш ответ должен отражать насущную нужду, универсальную человеческую потребность, например в спокойствии, общении, свободе или доброте.

Пусть эта потребность будет связана с намерением чувствовать себя полноценной, состоявшейся личностью.

— Когда будете готовы, откройте глаза и запишите ответы.
— Эти слова можно использовать в медитации или добавить в фразы, направленные на себя:
  – «Я желаю относиться к себе по-доброму»;
  – «Я желаю жить в мире»;
  – «Я желаю освободиться от гнева»;
  – «Я желаю освободиться от ненависти»;
  – «Я желаю почувствовать связь с другими людьми».
— Теперь снова закройте глаза и ответьте на второй вопрос: «Что мне *нужно услышать от других людей*? Какие слова мне правда нужно услышать?» Например:
  – «Ты хорошая мать / хороший отец»;
  – «Я рядом»;
  – «Ты не одинок»;
  – «Я люблю тебя».
— Ждите, слова придут.
  Какие слова я хотел бы слышать каждый день и всякий раз при этом говорить «спасибо, спасибо»? Позвольте себе быть уязвимым; слушайте и ничего не бойтесь.
— Теперь медленно откройте глаза и запишите, что услышали.

Эти слова можно использовать в медитации или пожелать их себе. Например, «Ты хороший родитель» можно заменить на «Я желаю себе осознать собственную ценность»; «Я рядом» можно заменить на «Я желаю быть опорой для себя»; «Я люблю тебя» можно заменить на «Я желаю научиться любить себя».

— Теперь перечитайте, что вы написали, и выберите от двух до четырех слов или фраз, которые можно включить в медитацию.
— Эти слова и фразы — ваш подарок себе.
— Закройте глаза снова. Произнесите эти фразы несколько раз, будто шепчете на ухо любимому человеку.
— Попробуйте услышать слова *изнутри*, пусть они наполнят вас.
— Прочувствуйте этот опыт.
— Считайте его началом пути.
— Когда будете готовы, откройте глаза.

Роб признался, что поиск этих слов был похож на «кнопку перезагрузки». Когда он почувствовал себя увереннее, то стал меньше эмоций тратить на переживания дочери и понял, что может быть для нее надежной опорой. Он также осознал, что желает своей девочке упорства и стойкости, которые выработал он и его братья и сестры, когда их дразнили, и что он не поможет ей пережить турбулентность, если будет жить прошлым, снова и снова прокручивая в голове эти ссоры с вредными одноклассниками.

Несомненно, все родители радуются, что седьмой класс когда-нибудь заканчивается и, казалось бы, непоправимая ситуация разрешается, а дружба возобновляется вновь. В возрасте Хизер все меняется и все неопределенно. Чтобы помочь Робу и его жене подготовиться к этим изменениям, я предложила другой способ практиковать упражнение «Кислородная маска»: «Подумайте, что Хизер нужно услышать от вас и вашей жены. Какие слова помогут *ей* прожить один день, один год?» Если у вашего ребенка сложности, вам тоже стоит попробовать эту практику. Сначала наденьте кислородную маску на себя, затем помогите ребенку.

Осознанность позволяет взглянуть на ситуацию по-новому и увидеть, что вы придумали, а любящая доброта помогает изменить машинальную реакцию. Нередко наше восприятие жизни продиктовано гневом, отвержением и страхом, и мы постоянно подбрасываем топливо в этот огонь. С помощью любящей доброты и умения разобраться в собственных потребностях можно многое изменить. Вместо того чтобы автоматически реагировать под влиянием одиночества, гнева и отчужденности, можно проявить понимание и доброту.

Как медитация влияет на мозг

Что происходит с нами во время медитации? Вы наверняка видели заголовки в газетах, что осознанность снижает уровень тревожности и депрессии, а также артериальное давление и стресс и улучшает память. Один из самых стабильных эффектов известен намного меньше, хотя и имеет ключевое значение для родителей. В 2001 году Маркус Райхл* и Дебра Гуснард открыли нервную сеть

* Маркус Райхл (1937) — американский невролог, профессор отделения радиологии. Получил премию Кавли в области нейробиологии «За открытие специализированных мозговых сетей для памяти и познания». *Прим. ред.*

взаимодействующих участков головного мозга, которая активна в состоянии, когда человек не занят выполнением какой-либо задачи, связанной с внешним миром, а, напротив, бездействует, отдыхает, грезит наяву или погружен в себя. Это так называемая сеть пассивного режима работы мозга, или СПРРМ[5]. Оказалось, что наши мысли находятся в движении от 46,9 до 80% времени. В двух словах, блуждающий ум — несчастный ум. Но где же бродят мысли? Чем они «занимаются»?

Попробуйте следующую практику, поставив таймер на 5 минут.

РЕФЛЕКСИЯ. «Отпустите мысли на прогулку»

— Сядьте удобно и постарайтесь расслабиться. Можете лечь, если хотите, только не засыпайте. (Понимаю, это сложно.)
— Пусть мысли текут свободно. Представьте, что у вас нет никаких обязательств, не нужно никуда спешить, ничего делать.
— Помечтайте, если хотите. Не нужно себя контролировать. Просто отдыхайте.
— Обратите внимание на направление мыслей. Вы думаете о ребенке? Проживаете свое прошлое? Тревожитесь о будущем?
— Когда таймер сработает, запишите несколько слов о том, что вы заметили.

Как правило, мысли обращаются и к прошлому, и к переживаниям о будущем, и к нерешенным проблемам. Такое состояние размышлений связано с тем, что вы поглощены собой. Это проявление СПРРМ; она — это опора для «автобиографической личности», на которой строится наша идентичность. Мысли тянутся к тому, что связано с нами, — эмоции, работа, статус, дети, — и мы становимся центром Вселенной. Мы создаем в голове фильм с собой в главной роли, прокручиваем неприятные сцены, иногда победы, чаще тяжелые воспоминания — снова и снова.

Мысли в основном притягиваются к тому, что нас терзает. В состоянии СПРРМ мы склонны выискивать что-то плохое в себе или в детях. Ищем то, что нужно исправить. Психолог Келли Макгонигал собрала и проанализировала все недавние исследования по этой теме. Она обнаружила социальную направленность СПРРМ. Мы думаем о других людях, но в контексте себя: что он сказал обо мне? Что думает о нас? Проводим социальные сравнения: чего я достиг

по сравнению с братьями и сестрами? Коллегами? Как выглядят мои дети в ряду сверстников? Мы судим, причем сурово: моя жизнь должна быть другой! Почему я такой? Почему мой ребенок такой? Самокритика — мощный активатор СПРРМ.

Важный эффект медитации осознанности и сострадания заключается в том, что все формы медитации деактивируют СПРРМ. Ученые обнаружили, что и в небольших дозах осознанность может изменить машинальные реакции мозга, даже если мы не медитируем.

Что же это значит для нас как родителей? Главное — мы не обязаны быть заложниками собственного мозга с его склонностью к сравнениям. Замечая, что занимаемся осуждением и выискиваем недостатки в себе, детях, родителях или социальном положении, мы можем изменить внутренний диалог. Мы в состоянии остановиться и не бросаться с головой в кроличью нору терзаний, если нашему ребенку трудно управляться с ножницами, брат/сестра (или родители, родственники) расстраивают нас или если мы оказываемся на последнем месте в школьном соперничестве.

Ненавистный ужин для родителей

Как с грустью рассказывал Роб — и вы, возможно, знаете на собственном опыте, — нет ничего хуже, чем видеть, что твоего ребенка отвергают или сравнивают со сверстниками. Это бередит старые раны из вашего детства. Последнее, что нужно в этом случае, — сопоставлять эту ситуацию с собственной. Разве мы, взрослые, не должны быть выше этого? Возможно, но так бывает далеко не всегда. Мы несем с собой тяжеленный багаж из детства (см. главу 3). Алекс до сих пор раздражает высокомерие ее брата, Роб все так же с болью вспоминает, как его дразнили в школе. Многие взрослые — например, Уильям — попадали в эту «игру сравнений» в раннем возрасте и до сих пор пытаются вскарабкаться по лестнице, которая стоит совершенно не у той стены, которая им на самом деле нужна.

— Если мне придется сходить еще на один родительский ужин, я рехнусь, — убеждена Анджали. Называя эти мероприятия не только скучными, но и мучительными, она говорит, что чем старше становятся дети, тем сильнее соперничают их родители. —

Садхир в шестом классе, но такое ощущение, будто жизнь набирает обороты на всех уровнях. Растет гора домашних заданий, чаще назначаются внеклассные занятия, больше сил уделяется спорту. Я воспитываю его одна и чувствую себя еще более одинокой и неадекватной. У меня нет помощников. Я всегда замечаю статус людей — как они одеваются, насколько успешны, где живут, какие у них дома. И такое ощущение, что меня постоянно осуждают. На родительских ужинах и встречах с учителями всегда чувствуется иерархия. Я стараюсь игнорировать ее, но не могу: вижу все эти группы. Вот влиятельные пары, вот мамы-карьеристки на высоких должностях, вот мамы-волонтеры, мамы, которые с утра до вечера занимаются спортом — йога, бег, пилатес, — и у них такая фигура, что обзавидуешься. Есть мамы, которые сидят дома с кучей детишек. И люди тратят столько времени на то, чтобы подобрать наряд для этих мероприятий. Важно правильно одеться: не слишком откровенно, не очень облегающе, не так официально, не совсем буднично — это ужасная нервотрепка. У нас самая обычная государственная школа. Зачем превращать это в некое событие?! В прошлые выходные была вечеринка нашего класса в большом, красивом доме у одного из родителей. Мне было страшно. Женщины разоделись, накрасились и выглядели совсем не так, как по утрам, когда привозят детей в школу. Столько внимания уделяется внешности. Каждый принес с собой угощение, но даже это все умудрились превратить в соревнование. Как глупо! Кто приготовил самое изысканное жаркое? Лучший пирог? Вкуснейшие шоколадные печенья? Я никак не ожидала, что еда станет еще одним поводом для сравнения. Кстати, я заметила, что родители распределились по тем же группам, что их дети: лидеры, суперзвезды, спортсмены, ботаники, творческие. А я чувствовала себя изгоем, поэтому притворилась антропологом. Поскольку я не замужем, женщины относятся ко мне с недоверием, а мужчины не хотят, чтобы кто-то увидел, как они разговаривают со мной, так что мне было одиноко. Я чувствовала себя лишней. Никто не хотел со мной общаться. Они оглядывали комнату в поисках подходящих собеседников — с более высоким статусом. Я очень болезненно отношусь к своему цвету кожи и к тому, что отличаюсь от всех, поэтому стараюсь слиться с толпой. Я не ношу хиджаб. Не кричу на всех углах, что я мусульманка. Но в последнее время стала думать ужасные вещи о людях,

которые мне не нравятся. Я словно изгой. Этот родительский ужин лишь обострил ситуацию. Мне тяжело открываться людям. Я становлюсь подозрительной. Все время настороже. Постоянно кажется, что меня осуждают, и я тоже начинаю думать о них плохо. Что мне с этим делать? — спросила она.

Роберт Турман, профессор Колумбийского университета, эксперт по буддийской культуре (и отец актрисы Умы Турман), объясняет, что значит жить с состраданием. «Представьте, что вы в нью-йоркском метро, — говорит он, — вдруг на вас нападают инопланетяне и запечатывают вагон поезда. Все, придется провести остаток дней с этими людьми». Что вы станете делать? Неожиданно, вопреки вашему желанию, совсем посторонние оказались вашими соседями. Может, они вам не нравятся. Вероятно, вы не одобряете их внешний вид и поведение. Вполне возможно, что они вам противны. Но если придется жить вместе, нужно как-то ладить. Если кто-то проголодается, мы накормим его. Если у кого-то случится приступ паники, поможем. Хочется или нет, наши жизни связаны навсегда[6].

Следующая медитация позволяет проявить любящую заботу ко всем, кто собрался на родительском ужине, учится в вашей школе или живет по соседству. Даже без вмешательства инопланетян наши жизни связаны, осознаем мы это или нет.

Итак, воспользовавшись примером вагона метро, представьте, что инопланетяне заперли вас на жутком родительском ужине (или собрании родительского комитета), и вы оказались все вместе… навсегда.

РЕФЛЕКСИЯ. «Запертые на собрании»

— Сядьте удобно, закройте глаза. Попробуйте получить удовольствие от этого упражнения.

— Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.

— Дайте себе свободу, прочувствуйте все эмоции, возникающие при мысли о том, что вы застряли здесь с этой группой родителей. Не нужно оценивать свои чувства или запрещать их. Просто обратите на них внимание.

— Не стоит вызывать в себе какие-либо особые эмоции или притворяться, что вам нравятся эти люди. Можете проявить любящую заботу, даже если они вам противны. Сейчас важно признать, что вы в одной лодке.

— Если эти люди раздражают вас, представьте, какие трудности они могут переживать — алкоголизм, измены, финансовые неприятности, стареющие родители, болезни.
— Как правило, начинать следует с себя, но если сложно, то начните с того, кто поддерживал вас и помогал, а затем повторите те же фразы для других людей.
— Классические фразы звучат следующим образом: «**Я желаю себе благополучия», «Я желаю себе счастья», «Я желаю себе здоровья», «Я желаю себе простой жизни»** — другими словами, я желаю, чтобы повседневная жизнь (и родительство) не была такой трудной.
— Слова **«Я желаю»** произносятся со всей отзывчивостью и великодушием, мы благословляем себя и других. **Я желаю себе благополучия, я желаю вам благополучия.**
— Если вы отвлечетесь на другие мысли, ничего страшного. Всегда можно вернуться.
— По мере того как вы пройдетесь по всем присутствующим (хотя можно ограничиться несколькими), вспомните человека, который был добр к вам, чем-то помог. Представьте его, произнесите его имя и направьте ему эти фразы. Пожелайте ему то, что и себе: «**Я желаю тебе благополучия, я желаю тебе счастья, я желаю тебе здоровья, я желаю тебе простой жизни».**
— Не волнуйтесь, если слова неидеальны. Главное — наладить связь и пожелать человеку всего самого замечательного.
— Подумайте, кто переживает сейчас тяжелый период — болезнь ребенка или родителей, развод, потерю работы. Представьте этого человека, произнесите его имя и направьте ему эти фразы: «**Я желаю тебе благополучия, я желаю тебе счастья, я желаю тебе здоровья, я желаю тебе простой жизни».**
— Вы наверняка отвлечетесь на другие мысли. Так уж устроен наш мозг, не корите себя за это.
— Выберите человека, которого плохо знаете. Родителя, с которым видитесь мимоходом, но никогда не разговариваете. Возможно, вы даже не знаете его имени. Ничего страшного. Представьте этого человека, почувствуйте его и вспомните, что он тоже хочет быть счастливым, переживает за своего ребенка и так же уязвим. «**Я желаю тебе благополучия, я желаю тебе счастья, я желаю тебе здоровья, я желаю тебе простой жизни».**
— Теперь вспомните человека, чьи слова, действия или поведение было трудно перенести. К примеру, он нагрубил вам или

проявил неуважение. Попробуйте послать ему любящую заботу. Если слишком сложно, не принуждайте себя, направьте любящую заботу себе. В этот момент страдаете вы, поэтому направьте внутрь все свое душевное тепло и доброту.

— Наконец, пошлите добрые пожелания и любящую доброту всем присутствующим: «**Я желаю всем вам благополучия, я желаю всем вам счастья, я желаю всем вам здоровья, я желаю всем вам простой жизни».**
— Если хотите, направьте эти пожелания всем родителям, даже всем людям: «**Я желаю всем родителям благополучия, я желаю всем родителям счастья, я желаю всем родителям здоровья, я желаю всем родителям простой жизни».**
— Когда будете готовы, откройте глаза. Постарайтесь привнести любящую доброту в каждый день своей жизни и практиковаться после того, как отвезете ребенка в школу, или заберете его с занятий в конце дня, или на следующем школьном собрании.

Поупражнявшись несколько недель, Анджали увидела других родителей в совершенно новом свете. К примеру, она вспомнила, что другая мать-одиночка, которая тоже переживала непростой период, была к ней очень добра и пригласила на ужин, а она была слишком занята, чтобы принять приглашение. Еще была мама с раком груди, которая проходила химиотерапию и потеряла все волосы, но почти каждый день забирала своего ребенка из школы. Анджали решила приготовить для нее что-то вкусное. И, конечно же, были «сволочи», включая одну пару, которая не желала иметь ничего общего с Анджали и ее сыном из-за их национальности и религии. Она попробовала послать им доброту, но это было слишком трудно, поэтому она перенаправила добрые пожелания себе и вспомнила, как это больно, когда тебя игнорируют, выталкивают на обочину. «Но главное, — сказала она, — я почувствовала, что могу хоть немного смягчиться и расслабиться в отношениях с другими. Они не настроены против меня, а некоторых я даже не замечала и не думала о них. Это помогло мне открыть глаза».

Когда мы переживаем сложный период, наш мир обычно сжимается. Мы направляем взгляд внутрь себя и защищаемся от остальных. Практика любящей доброты поможет восстановить наше лучшее, доброе «я» — как родителя, как личности. Она поможет обрести

опору, разобраться, что для нас важно и что мы ценим больше всего. Психолог и учитель медитации Джек Корнфилд говорит об этом так: «Цель не в том, чтобы усовершенствовать тело или личность. Цель в том, чтобы усовершенствовать сострадание и любовь».

Осознанность в повседневной жизни

Там же дикие джунгли!

У Алекс появилась новая фобия — страх детских площадок.

— Такое ощущение, что никто не играет, — объяснила она, — но все соревнуются. Поверьте, иногда это похоже на самое настоящее состязание. Моя дочь любит яркие цвета. Ей три года, она показывает на свой разноцветный мячик и говорит: «Синий, красный, зеленый, желтый». На прошлой неделе на площадке ко мне подошла другая мама и спрашивает: «Как вы этого добились?» Будто моя дочь — дрессированный тюлень. Я ответила, что ничего не добивалась, ей просто нравятся цвета. На следующей неделе я увидела, как эта мама настойчиво требует от своего сына, чтобы тот называл разные цвета, как будто у нас соревнование. Куда это приведет? Безумие какое-то. Но это еще не самое плохое, с этим можно смириться. Конкуренцией пропитан сам воздух, которым мы дышим, и мы даже не замечаем этого, как рыбы не осознают, что плавают в воде. Моя дочь сидела на горке, а к ней сзади подошел здоровый агрессивный мальчишка и попытался столкнуть, когда она была еще не готова съезжать. Я стояла внизу с малышом в переноске, закричала ему: «Не толкай, жди своей очереди» — и стала уговаривать дочку спуститься. Она съехала, но очень медленно. Горка была высокая, а детка крошечная и трусишка, и я не могла залезть к ней с малышом. Ко мне подошла его мамаша и заявила: «Замечания будете делать своему ребенку!» — то есть как это я посмела что-то сказать ее драгоценному невоспитанному сыну. «А вы делайте своему. Он пытался ее столкнуть!» Она возразила: «Мой сын не агрессивный!» Я бросила на нее свирепый взгляд, и мы ушли, но я ушам своим не поверила. Я же не собиралась лезть с ней в драку, чтобы выяснить, чей ребенок более агрессивный. Кто-то обязательно снял бы эту потасовку на видео. Мне это ни к чему. Она отрицала очевидное, и это просто возмутило меня.

— Вам эта ситуация ничего не напомнила? — спросила я.

— Точно, — сказала Алекс и улыбнулась. — Я тоже заметила, — кивнула она. — Опять же, это связано с моим братом! И с мамой!

Иногда возникает ощущение, что нас сплошь окружают равнодушные, нерадивые матери.

— Я вижу это повсюду. Мне все время кажется, что другие родители не уделяют своим детям внимания. Они катают их на качелях молча и не глядя, уткнувшись в телефон. Отправляют их в песочницу, садятся на скамейку и зависают в Facebook, Instagram. Что там сейчас модно? Каждый день появляется что-то новое. Мне просто хочется бежать оттуда куда глаза глядят. Знаю, что люди могут быть невыносимыми, агрессивными, соперничающими, и не хочу, чтобы мои дети росли с такими примерами для подражания. Но я же не могу переселиться в монастырь на вершине горы. И не хочу, чтобы они видели, как я ругаюсь с мамашей в два раза шире меня, потому что ее сын толкнул мою дочку. Прекрасно понимаю, какая это ирония, но мне бы хотелось подать своим детям пример зрелого, взрослого поведения. Хотя сама не знаю, что это такое.

ПРАКТИКА. Любящая доброта на детской площадке

Когда люди ведут себя агрессивно по отношению ко мне или когда я злюсь и действую необдуманно в ответ на их оскорбления, я вспоминаю слова психолога и учителя медитации Тары Брах: «Это не враг, — говорит она своим мягким утешающим голосом, — это всего лишь еще один солдат в окопах, у которого выдался трудный день». Что делать на детской площадке, когда другие родители действуют вам на нервы? Попробуйте следующее упражнение.

- Придя на площадку, оглядитесь — посмотрите на всех родителей и детей.
- Напомните себе о вашей общей человеческой природе и взаимосвязанности с помощью следующих фраз любящей доброты:

  «Я, как все родители и дети на этой площадке, хочу, чтобы зло (внутреннее и внешнее) обошло меня стороной».

  «Я, как все родители и дети на этой площадке, хочу быть счастливой».

  «Я, как все родители и дети на этой площадке, хочу быть здоровой».

«Я, как все родители и дети на этой площадке, хочу, чтобы мне жилось легко».

— Когда ваш ребенок побежит играть, будьте внимательны; не доставайте телефон и ни на что не отвлекайтесь. Это очень ценное время общения. Оно пролетит, не успеете оглянуться.
— Смотрите на своего ребенка, когда катаете на качелях. Не прерывайте этот контакт, уткнувшись в экран телефона.
— Чтобы усилить связь с ребенком, попробуйте отправить ему добрые пожелания, глядя, как он играет.

«Я желаю, чтобы внутреннее и внешнее зло обошло тебя стороной».

«Я желаю, чтобы ты был счастлив».

«Я желаю, чтобы ты был здоров».

«Я желаю, чтобы тебе жилось легко».

— Допустим, происходит конфликт с другим ребенком или родителем. Прежде чем вмешиваться, пожелайте себе *благополучия, здоровья, счастья и легкой жизни*.
— Не спешите, сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.
— Прислушайтесь, что говорит другой ребенок или родитель.
— Вместо того чтобы действовать необдуманно, постарайтесь напомнить себе: «Это не враг, а всего лишь еще один солдат в окопах, у которого выдался трудный день».
— Посмотрите, как этот подход поможет разрешить или ослабить конфликт.
— Повторяйте при необходимости на разных площадках вашей жизни.

Эти практики осознанности и сострадания освобождают мозг от автоматических реакций, и когда вы раздражаетесь или расстраиваетесь, то реже предпринимаете шаги, о которых позже жалеете. Вместо того чтобы увязать в бесконечных петлях СПРРМ — кто мы и как другие относятся к нам («Как они смеют?!», «Я им покажу!» и т. д.), можно практиковать искусство обдуманной реакции, а не автоматической. В фильме «Филадельфийская история»* есть замечательные слова, которые помогают проявить сопереживание: «Когда можно поставить на человеке крест? Никогда».

---

* «Филадельфийская история» (англ. The Philadelphia Story) — романтическая комедия о восстановлении брака, снятая американским режиссером Джорджем Кьюкором в 1940 году. Считается своеобразным эталоном жанра. *Прим. ред.*

Стараясь быть открытыми (разумом и сердцем), внимательными и живыми, мы освобождаемся от волнений и тревог и видим мир таким, какой он есть. Живя настоящим, сбрасываем бремя постоянных сравнений и осуждений. Осознанность учит, что можно натренировать мозг и смотреть на окружающих как на людей, похожих на нас, с такими же нуждами, мечтами и недостатками. Это поможет изменить родительский опыт, переключиться с вечного соревнования «мы против них» или «победа любой ценой» на более глубокий опыт человеческой сплоченности. Главное — будьте добры к себе. Все мы ошибаемся. Когда я замечаю, что опять начинаю сравнивать, вспоминаю слова далай-ламы. Во время интервью его спросили, какой был самый счастливый момент в его жизни. Он задумался, огляделся и улыбнулся: «Думаю, этот».

Постарайтесь применить это в своей жизни. Посмотрите, как солнце блестит в волосах вашего малыша, когда вы катаете его на качелях; как он доволен, когда бежит, смеется, играет на площадке. Замрите. Впитайте этот момент и порадуйтесь. Для счастья этого вполне достаточно. Вашего ребенка вполне достаточно. И вы вполне хороший родитель. Будьте благодарны за все эти мелочи — здесь и сейчас. Свежий воздух, цветы, влажная земля, пение птиц. Насладитесь этими чудесными, драгоценными моментами.

Глава 5

«Что мне делать?»

Неизбежные сомнения родительской жизни

Как мы видели в главе 2, в результате второго брака Крисси оказалась в роли злой мачехи, к чему она не была готова. Прошло четыре года, отношения с падчерицей Дженни наладились, но теперь Крисси переживает из-за сына Стивена (ему уже восемь).

— Он всегда был энергичным, в постоянном движении, как и я. Я не могу сидеть спокойно, поэтому ничего и не заподозрила. К тому же он прирожденный спортсмен и любит бегать. Проблема в том, что он не может тихо сидеть за партой. В школе ему нелегко. У нас недавно была встреча с его учителями и психологом. Они говорят, что ему сложно сосредоточиться на уроках. Ему предложили индивидуальную программу обучения и работу с психологом. Я не против того, чтобы он получил помощь, хотя сначала восприняла эту идею в штыки (всем хочется верить, что их ребенок — само совершенство), но на самом деле меня расстраивает другое: нам предлагают посадить его на лекарства. Говорят, это поможет ему сосредоточиться и вести себя спокойно. Меня это приводит в бешенство. Давать ребенку лекарства в младших классах, чтобы он угомонился? Думаю, это нужно только для того, чтобы облегчить жизнь учителям. Я не хочу превращаться в упрямого, высокомерного родителя, который мнит себя всезнающим. Говорят, это поможет, и дети моих друзей тоже принимают лекарства, и это избавило их от многих проблем. Но я не хочу, чтобы мой неугомонный, жизнерадостный ребенок, которого я так люблю, стал вялым и сонным.

В подобной ситуации нет простого решения, как говорят многие родители. Стоит ли давать ребенку лекарства для решения проблем с вниманием? Тревожностью? Депрессией? Поведением? Не слишком ли много лекарств принимает наша нация? Не пора ли остановиться? Поскольку я не встречала Стивена, я не могла

дать рекомендации относительно его лечения. Однако познакомила Крисси с хорошим детским психологом, который поможет семье составить оптимальный план действий.

Если жизнь не жалеет нас, сострадание — надежное средство. Майя Анджелоу написала в своей книге Letter to My Daughter («Письмо моей дочери»): «Ты не можешь контролировать все, что происходит, но в твоих силах не позволить этим событиям довести тебя до ручки»[1]. Если задуматься, нам каждый день приходится принимать решения за себя, детей и любимых. Крисси была так расстроена, что совсем забросила себя. Она перестала спать, сидела допоздна и пила джин с тоником, чтобы успокоиться, или часами смотрела любимые сериалы, поедая мороженое и пироги.

Когда ситуация выходит из-под контроля и непонятно, что делать, у нас есть выбор — мы сами решаем, как реагировать на неизбежные трудности и неопределенности. Как любой родитель в мире, вы можете чувствовать гнев, стыд, неловкость, когда все идет наперекосяк, но в ваших силах принять эти неизбежные сложные эмоции с заботой и состраданием.

Подумайте, какие трудности сейчас на вашем пути.

РЕФЛЕКСИЯ. «Что делать со своими сомнениями?»

— Поставьте стакан, выключите телевизор, отложите телефон и спрячьте мороженое с тортиком (хотя бы ненадолго; не переживайте, они никуда не денутся). Всем нам бывает нелегко. Каждый родитель иногда проходит через сложный период.

— Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, положите руку на сердце или попробуйте утешительное прикосновение.

— Какие в вашей жизни сейчас неопределенности и сомнения? Что трудно контролировать?

— У ребенка проблемы в школе?

— Учителя видят эти проблемы? Вам предлагают предпринять действия, которые не кажутся обоснованными?

— Вы ждете результатов важного теста, который написал ребенок? Вам должны сообщить, поступил он в школу/колледж или нет?

— У кого-то в вашей семье проблемы со здоровьем?

— У вас трудности на работе? Или у вашего партнера?

— Вы переживаете финансовый кризис?

- — Вы переживаете утрату любимого человека?
- — У вашего ребенка пагубные зависимости? Проблемы с законом?
- — Вы переживаете расставание или развод и не знаете, что делать?
- — Запишите все, что вам кажется неопределенным или неконтролируемым.
- — А теперь остановитесь, сделайте паузу. Направьте на себя доброту.
- — Все родители мучаются, всем тяжело, и все допускают ошибки. Вы человек. Не вините себя, не критикуйте.
- — Постарайтесь смело взглянуть на проблемы и сомнения, не игнорируя и не отрицая их, но при этом не ругайте себя.
- — В завершение положите руку на сердце и сделайте глубокий вдох. Можете возвращаться к этой практике каждый раз, когда понадобится.
- — Постарайтесь привнести ее в повседневную жизнь, когда вернетесь к привычным делам.

Крисси сказала, что это размышление помогло ей почувствовать себя чуть менее изолированной.

— Об этом не поговоришь с друзьями. Я никому не рассказывала. Сложно обсуждать с другими мамами проблемы Стивена; им не хочется слушать такое. У них сразу появляется тревога во взгляде, будто с их ребенком тоже что-то не так и у него тоже неприятности. Такое ощущение, что это нужно держать в тайне. Но когда я вспоминаю, что каждый переживает какие-то проблемы, даже если молчит о них, мне становится легче. Все мы мучаемся, но большинство держат язык за зубами.

Это размышление принесло пользу, но Крисси нужно было двигаться дальше. Дилемма со Стивеном не давала заснуть. Крисси стали сниться кошмары, в которых Стивен превращался в робота, она умоляла вернуть ей ребенка и с криком просыпалась.

— Кажется, лекарства нужны мне, а не ему, — усмехнулась она печально.

Я показала ей классическую практику под названием RAIN (recognize, allow, investigate and nourish/nurture/natural attention) — узнать, принять, изучить, проявлять интерес или утешать (термины могут меняться в зависимости от конкретного учителя). Это одно из самых полезных упражнений для работы со сложными

эмоциями родителей. Вся прелесть этой практики заключается в том, что не нужно сидеть на месте (если, конечно, у вас нет такого желания), ее можно выполнять даже посреди хаоса и бедлама. Она хороша и в более формальной и рефлексивной манере, чтобы проработать события, которые расстраивают вас, если есть время записать свои мысли и реакции.

Обычно люди обращаются к медитации в поисках умиротворения и покоя, но мы не можем игнорировать эмоциональные переживания, сколько бы ни пытались. А родителям буквально невозможно их избежать. Самосострадание помогает выработать новые инструменты, чтобы плодотворно анализировать сложные, неизбежно возникающие эмоции. Сформулированная учителем медитации Мишель Макдоналд практика RAIN — эффективный способ принять и проработать их. Почти каждый учитель применяет ту или иную вариацию RAIN, и я экспериментировала с версией Шэрон Зальцберг, Тары Брах и Рика Хансона. Я придумала эту обобщенную версию специально для родителей. Крисси дала ей новое имя и сказала, что эта практика вывела ее из урагана противоречивых переживаний.

Можно выполнять ее сидя, стоя, гуляя, лежа — в любой момент, когда ветры жизни попытаются сбить вас с ног.

ПРАКТИКА. «RAIN / Ураган самосострадания»

— **Узнать.** Чтобы принять свои эмоции и проявить стойкость, нужно сначала понять, что вы чувствуете. Применив навыки осознанности, вы увидите, что происходит. Допустим, вы пообщались с ребенком и теперь раздосадованы и расстроены. Не пытайтесь игнорировать свои чувства, прятать их под ковер или отрицать. Если вы скажете: «Да ничего страшного», это лишь усугубит ситуацию. Взгляните проблеме в лицо. Дайте ей имя, если эта практика приносит вам пользу. «Ясно, это похоже на гнев». Прислушайтесь к другим чувствам — раздражению, грусти, отвержению. Возможно, вам захочется плакать. Вероятно, вы критикуете себя за то, что разозлились: «Хорошие родители не злятся». Что бы ни случилось, вы далеко не первый, кто испытывает эти чувства. Признайте это и проявите к себе доброту.

— **Принять.** Эта эмоция имеет право на существование, даже если она неприятная. Не пытайтесь ее контролировать. Дайте

себе разрешение чувствовать ее, даже если считаете, что это неправильно. Помните: мы не властны над своими эмоциями, они появляются сами по себе. Даже если вы думаете «У меня должны быть только положительные чувства по отношению к своему ребенку» или «Это не должно меня расстраивать», примите ситуацию такой, какая есть. Некоторые учителя советуют представить, что каждое чувство или мысль — гость, стучащийся в дверь. Поздоровайтесь с ним, примите, а затем отпустите. Вместо того чтобы называть сложные чувства «плохими», дайте им другое имя — «мучительные». Это открывает дверь двойному самосостраданию. С этим принципом вы найдете в себе силы принять даже самые неприятные эмоции. Постарайтесь проявить к своим переживаниям сострадание, а не критику.

— **Изучить.** Первые два шага позволяют проявить любопытство и исследовать свои эмоции. Это совсем не то, что реагировать на них машинально. Мы не пытаемся анализировать их или накручивать ситуацию, теряя при этом связь с моментом. Нет, наша цель — приблизиться к эмоции. Дружелюбно и заботливо полюбопытствуйте, что же вы испытываете. Посмотрите, как эта эмоция проявляется на физическом уровне и какие другие чувства в ней содержатся. К примеру, гнев несет в себе страх, обиду, беспомощность и печаль. Главное — разобраться, что к чему. Это не значит, что негативные эмоции исчезнут, — такого не бывает, особенно у родителей. Просто мы будем открыты для изучения и понимания того, что испытываем.
— **Утешить (с самосостраданием).** Самосострадание проявляется сразу же, когда мы понимаем, что мучаемся. Прислушайтесь к этому чувству. В чем нуждается та ваша часть, которой плохо? Что вас сейчас больше всего утешит: доброе слово, дружеское плечо? Попробуйте произнести фразы любящей доброты из предыдущей главы. Какие слова вас успокаивают? «Я люблю тебя», «это не твоя вина», «я внимательно слушаю», «я рядом», «быть родителем сложно и больно». Проверьте, какие утешающие прикосновения успокоят вас. Достаточно подарить себе капельку любви, и вы найдете утешение. Примите свои чувства, но не становитесь ими. Вы больше, чем ваш гнев. Не опускайтесь до упреков, обвинений и осуждений. «Я ужасный, сердитый родитель, и это никогда не изменится. Просто я такой, и все». Скажите себе другое: «Да, я сейчас страдаю». Постарайтесь отстраниться от своего опыта. Это всего лишь небольшая часть вашей жизни. Она придет и уйдет.

Вот какие выводы сделала Крисси, когда поработала с практикой RAIN в течение недели:

— На первом этапе **(узнать)** я осознала не только как сильно я злюсь, но и как сильно я напугана. Я переживаю, что могу потерять Стивена, что он станет другим. И беспокоюсь, что не смогу защитить его от боли и обиды, хотя это, наверное, невозможно сделать. Было такое чувство, будто мне дали под дых. Я всегда пыталась все исправить и тратила всю мыслительную энергию на то, чтобы придумать, как изменить Стивена. Настроила столько планов: записать его на карате, чтобы он научился сосредоточенности и дисциплине. Это вылечит его. Или на гимнастику, раз он так любит прыгать, делать сальто и крутиться на своем скейтборде. Я всегда стараюсь решать проблемы. Да уж. И чувствовала себя такой ужасной, неадекватной матерью, и даже убедила себя, что у меня дефективные гены. А теперь просто остановилась и приняла все эти эмоции такими, какие есть, — весь этот кошмарный бардак. Я сделала паузу на несколько минут. «Хорошо, Крисси, ты не можешь это контролировать. Расслабься уже». И это помогло. На втором этапе **(принять)** я осознала, что Стивену трудно учиться, хотя раньше это отрицала. Я винила ленивых учителей, директора школы, слишком большое число детей в классе, мужа, бывшего мужа, свои гены. Я чувствовала, что расстроена, и была уверена, что дело не во мне, а виноваты все остальные. Так я ничего бы не добилась. Я убеждала себя, что не надо реагировать так эмоционально, чувствительно, не надо так сильно переживать. Это не принесло пользы. Наоборот, все стало хуже, а в школе решили, что я настоящая стерва. Я вела себя так, будто меня окружают враги и их надо победить, — школа, учителя, психолог, СДВГ, если уж на то пошло. Раньше я сражалась с диагнозом и пыталась утешиться едой. Теперь я позволила этому урагану эмоций обрушиться на меня. На третьем этапе **(изучить)** я начала чувствовать, что происходит со мной на физическом уровне, а там был настоящий бардак, клубок страха и тревоги прямо у меня в животе. И одна мысль: «О нет, только не это! Опять?!» И чувство стыда, что я плохая мать, что я поступила неправильно, когда развелась, что все это моя вина и я испортила сыну жизнь. То есть вместо того, чтобы накручивать и пытаться все исправить, отрицать проблему или ненавидеть себя, я почувствовала эту гору боли, обиды и тревоги, которую тащила на себе. Обычно я ору

на себя и ругаюсь, на этот раз я постаралась проявить заботу. Этап **утешения** и самосострадания очень помог. Я постоянно критикую себя, и единственный способ успокоиться — бокал вина или коктейля и шоколад. Понимаю, такой метод не приносит ничего, кроме лишних сантиметров на талии и бедрах. Я отыскала ту часть себя, которая была в ужасе за будущее Стивена. Я смогла проявить к себе доброту вместо привычного презрения и сказала: «Крисси, держись, я рядом, ты хорошая мама». А потом сумела почувствовать доброту и к Стивену: «Ох, мой милый малыш, я так тебя люблю, никогда тебя не оставлю. Я рядом, мой мальчик, ты не один». Мне кажется, я немного успокоилась, уже не борюсь со всем миром, не злюсь, как на прошлой неделе, — призналась Крисси. — Наконец включила здравомыслие.

Сострадание навынос

Я считаю упражнение «Ураган» своеобразным самосостраданием навынос. Для этой практики не нужно тихое место. Ее можно применять, как только вам понадобится глоток сострадания вместо лишнего глотка эспрессо (не переживайте, иногда это тоже нужно). Как применяли эту практику другие родители? Саманта поругалась со своим сыном из-за того, кто и когда повезет его на тренировку по футболу, он кричал на нее и вел себя неуважительно. Женщина не успевала возить его на каждый матч и забирать, а парень хотел, чтобы мама была рядом. Она вспылила из-за того, что он не уважает ее потребности, но не было времени для размышлений, чтобы успокоиться. Саманта вела машину — она ехала на работу, где нужно было провести важную презентацию и каким-то образом не потерять самообладание. Она гнала авто в час пик по автостраде, но все же смогла распознать свои чувства, принять их, хотя они были не очень приятными; проанализировать, что она испытывает, с любопытством и дружелюбием. Затем, вместо того чтобы укорять себя, ей удалось найти утешение. Она заботливо отметила, что это мучительный период. «Это помогло не впадать в бешенство, как я обычно делаю, зацикливаясь на одних и тех же мыслях и доводя себя до уныния. Я понимаю, что он хочет видеть меня на каждом матче, но я всего лишь человек, и мои потребности тоже важны».

Хирото применял эту практику, когда они с женой переживали тягостный развод и постоянно ссорились. Дети часто попадали под перекрестный огонь. Каждый раз, когда его переполняли гнев и горечь, он обращался к упражнению RAIN: «Это спасает от безумия, в которое превратилась моя жизнь, и помогает конструктивно проработать свои чувства, вместо того чтобы бояться их интенсивности. Я бы точно начал пить снова, настолько был расстроен. Вчера вечером опустошил бутылку вина. Так хотелось отключиться. Тяжело сейчас. Сердце разбито, я боюсь будущего и хочу отомстить. Но я должен прежде всего думать о детях. Теперь я лучше понимаю, как это больно. Я не пью каждый вечер, не вымещаю злость на коллегах и не ору на детей. Учусь расслабляться посреди этого хаоса и изменений».

Иллюзия контроля

Мы часто мечтаем о том, чтобы в детях проявились наши лучшие качества. Многих родителей шокирует понимание, что их ребенок — личность с собственными потребностями, желаниями и стремлениями. Наши дети — это не мы. И чем больше ребенок отличается от нас, тем сложнее с этим смириться. Взрослые часто винят себя, если отпрыски не соответствуют их представлениям. В безопасной атмосфере психологической консультации родители часто жалуются, что им будто навязали отношения с совершенно незнакомым человеком, причем на всю жизнь. Не так они себе это представляли, не такого ребенка. Часто это дитя, этот чужак, им вовсе не по душе. Они переживают, будто с ними что-то не так. А вдруг это отсутствие родительского инстинкта? Или результат кесарева сечения? А может, во всем следует винить своих неэмоциональных предков?

Многие гордятся тем, что сильно отличаются от собственных мам и пап, потому что более эмоционально развиты, открыты, уравновешенны, успешны, лучше разбираются в политике и мировых событиях. Но приходят в отчаяние, когда видят, что дети совсем не похожи на них или вдруг принимают решения в соответствии с собственными ценностями, обычно противоречащими родительским. Взрослые нередко уверены, что должны контролировать судьбу — и не только свою, но и детей.

Это ложное убеждение часто становится основной причиной стресса и тревоги. Стоит проанализировать, и мы увидим, насколько оно оторвано от реальности. Прежде чем ругать себя, подумайте: «Я правда мог это проконтролировать?» В большинстве случаев мы не смогли бы предотвратить сложные ситуации, в которых по привычке все равно виним себя. Наши дети другие на биологическом уровне. Они несут рецессивные признаки и определенный генетический материал и подвержены воздействию окружающей среды, которое мы не в состоянии регулировать. Как поняла Крисси, наша задача — любить детей такими, какие они есть, а не за то, что они наше отражение.

В следующий раз, когда вам захочется изменить своего ребенка, или заставить его вести себя по-другому, или быть тем, кем вы его представляете, попробуйте эту практику.

РЕФЛЕКСИЯ. «Дайте волю своему ребенку»

— Большую часть своей жизни, особенно до рождения детей, мы привыкли быть центром Вселенной, чувствовать, что можем контролировать, по крайней мере, некоторые аспекты своего мира.

— Наша культура поощряет эту точку зрения — социальные сети призывают найти «своих» подписчиков, телефоны показывают «нашу» погоду, новости, биржевой курс.

— Забудьте об этом. Настройтесь на дыхание, окружающие звуки, физические ощущения.

— Когда появляются дети, все меняется. Вселенная расширяется, и мы теряем ощущение власти и контроля. Внезапно чувствуем себя уязвимыми, земля уходит из-под ног, будущее неопределенно.

— Посмотрите, каково это — перестать изо всех сил удерживать равновесие.

— Позвольте себе отдохнуть. Прекратите давить. Утихомирьте свои стремления.

— Обычно мы убеждены, что должны стать другими и что детям также нужно измениться, а наша задача — исправить их.

— Чем больше мы боимся и переживаем, тем яростнее пытаемся управлять жизнью — своей и детей.

— Это так утомительно — контролировать все 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Быть лучше всех и заставлять детей быть лучше всех.

— А если вы перестанете делать из своих детей тех, кем они не являются? Если просто позволите им быть собой? И будете наслаждаться общением? И не нужно будет постоянно куда-то стремиться и чего-то добиваться?

— Представьте Микеланджело перед чудесной каменной глыбой — как он ждет, прислушивается, старается разглядеть, чем хочет стать этот камень. Вы можете проявить такое заботливое, ласковое, любящее внимание к своим детям?

— Не принуждайте. Попробуйте направлять и поддерживать ребенка, наблюдать за его развитием.

— Попробуйте тихо сказать: «Я вижу себя. Слышу тебя. Я забочусь о тебе и твоих потребностях».

Осознанность поощряет нас видеть все хитросплетения обстоятельств, сил и факторов, которые создают каждый отдельный момент. Мы — часть целого. Как бы нам ни хотелось (и как бы мы ни считали себя обязанными), мы не дирижируем Вселенной. В хорошие дни можем хоть как-то контролировать себя и своих детей, например заставить их съесть полезный ужин, сделать домашнюю работу и не бить братьев/сестер, возможно, даже выстроить значимое общение. Но в целом наши силы, к сожалению, весьма ограничены. Осознание общей картины и бескрайности Вселенной поможет избавиться от чувства вины, когда у детей случаются проблемы, они плохо себя ведут, не соответствуют нашим стандартам или не добиваются тех целей, которые мы ставим перед ними.

«Я не могу остановиться!»

В главе 2 мы рассказали, как Антон контролировал своих детей, вплоть до того, что указывал им, чем питаться. Это было вызвано беспокойством о будущем и желанием обеспечить им безопасную, стабильную жизнь. Но он ужасно уставал, управляя бизнесом, занимаясь детьми и стараясь порадовать жену.

— У меня такое чувство, что я не могу остановиться и переживаю, что если все-таки остановлюсь, то все развалится. Понимаю, что требую от них высоких достижений во всем. Чем больше у меня страхов и сомнений, тем сильнее я стараюсь контролировать каждый их шаг. Прекрасно понимаю, что это плохо, и мне стыдно признаваться в этом, но я часто давлю на их чувство вины или даже

угрожаю, чтобы получить нужный результат. А потом обвиняю их в том, что они заставляют меня так сильно нервничать. Да, это замкнутый круг, но иногда кажется, что у меня просто нет выбора.

Очевидно, что Антону нужно было немного успокоиться. Я решила, что здесь как нельзя лучше поможет одна история.

Жил да был маленький мальчик, который вдруг заметил белые волосы на голове своего отца. «Откуда у тебя эти белые волосы, папочка?» — спросил сын. «Сам знаешь, как плохо ты иногда себя ведешь. Не доедаешь ужин. Или дерешься с братом. Или злишь меня. Или доводишь свою маму до слез. Каждый раз, когда ты поступаешь плохо, у меня появляется белый волос». Мальчик задумался. Он долго молчал. «Но папочка, — сказал он, заметив противоречие в словах своего отца, — почему тогда у дедушки вся голова белая?»

Антон расхохотался.

— Хорошая история, очень хорошая, — сказал он, шлепая себя по коленке. — Сегодня я как раз хотел поговорить о Самире. Проблема в том, что он постоянно дерзит и не слушается. Он устраивает скандал, когда я даю ему дополнительное задание по математике.

Я подняла брови.

— В школе учат недостаточно хорошо. В его классе человек тридцать, не меньше, и ребенок совершенно не развивается. К тому же он ленивый. Математика — ключ к успеху в этом мире. Учитель слишком занят, чтобы уделять ему особое внимание, поэтому я слежу за тем, чтобы он раскрыл свой потенциал. Даю ему дополнительные задания, развивая его способности. Я довольно хорошо разбираюсь в математике и могу научить его лучше, чем преподаватель. Она, конечно, чудесная девушка, но совсем недавно окончила колледж, к тому же не математик. Проблема в том, что он каждый раз сопротивляется, ведет себя неуважительно. Я же стараюсь ради его блага, а он дуется, иногда устраивает истерику. Уверен, вы представляете, как я на все это реагирую.

— Как он отвечает? — спросила я.

Антон немного успокоился.

— Он говорит, что это скучно, ему неинтересно.

— А что ему интересно? Играть в видеоигры? — спросила я.

— Да, как и все дети его возраста, он увлекается играми, в основном интеллектуальными. И у него хорошо получается, но больше всего он любит животных.

— Возиться с ними?

— Да все. Наблюдать за ними, читать о них, смотреть телепрограммы. Он одержим ими.

— Похоже, он нашел свое увлечение.

— Недалеко от школы есть старый пыльный музей, который он просто обожает. Там собраны потрепанные чучела животных со всего мира. Это музей естественной истории. Для Самира это рай. Жена водит его туда, часто с друзьями или с братом. Там проводят занятия, на которых рассказывают о науке, животных и старых скелетах. Иногда дети зарисовывают их, моделируют фигурки зверей, даже проводят исследования. А еще у него прекрасное чувство юмора. «Папа, мы сегодня видели *тигра-людоеда*. Он такой страшный. Не хотел бы я столкнуться с ним в джунглях! А еще там была птица с красивыми перьями, ее называют *птица-секретарь*. Правда, смешно?»

— И как вы на это реагируете? — спросила я.

— Отшучиваюсь: «Замечательно. А теперь иди займись математикой. Тигр-людоед не найдет тебе работу, сынок. Это жестокий мир, и надо научиться выживать. За дело. А то тигр слопает тебя».

— А если после математики вы сводите его в музей на часик? Это будет особым временем для вас обоих, — предложила я.

— Он бы порадовался, но у меня, к сожалению, нет времени.

— Возможно, я ошибаюсь, но могу поспорить: если вы проведете с ним часик в музее и увидите, чем сын так увлечен, он перестанет сопротивляться математике.

Антон закатил глаза.

— Может, мне и удастся выделить часик, но это не поможет ему найти работу и выжить в этом мире, — возразил он.

— Послушайте, Антон, я понимаю, что вы очень заняты и считаете, что подобные развлечения — непростительная трата времени. Вы не в силах контролировать рынок труда, но в состоянии регулировать свои контакты с сыном. По крайней мере, в некоторой степени. Это поможет выстроить с ним прочные, близкие отношения. Вы ведь хотите этого? И помните: мы не знаем, что будет с экономикой через пятнадцать или двадцать лет. Навыки классификации, наблюдения и анализа могут принести огромную пользу. Договорились?

Антон недовольно вздохнул.

— Понимаю, что вы желаете ему успеха. Все мы хотим, чтобы наши дети достигли невероятных высот, но им важно найти баланс. А для родителей важно поддерживать их интересы. Я просто предлагаю вам провести один час с сыном. По рукам?

Антон вышел из моего офиса, поглядывая на часы, и мне трудно было предположить, увижу ли его снова.

Больше, лучше, быстрее

Мы мечтаем, что наши дети будут улучшенной версией нас — умнее, спортивнее, привлекательнее, успешнее. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы добиться этого. За тридцать лет практики я видела, как родители с ограниченным достатком тратили с трудом накопленные сбережения на репетиторов и консультантов, чтобы их чада получили шанс поступить в колледж, а потом горевали или злились, когда оказывалось, что все эти время и деньги были потрачены впустую.

Говорят, когда Жан Пиаже, швейцарский психолог и автор теории когнитивного развития, приехал в Америку в 1960-х годах, чтобы читать курс лекций об этапах детского развития, кто-то из слушателей каждый раз спрашивал: «Как ускорить эти этапы?» Вопрос задавали настолько часто, что Пиаже назвал его американским[2].

Его ответ перекликался с дзен-мудростью: «Зачем это делать?» Он не видел пользы в том, чтобы предъявлять к детям непомерные требования, и считал это нездоровой, нежелательной тенденцией. Он был убежден, что дети достигнут определенных ступеней развития в свое время. Кажется, что чем лучше мы справляемся с родительскими обязанностями, тем быстрее развиваются наши дети. И мы напрочь забываем о радости и веселье.

В основе этого вопроса лежит вполне объяснимое человеческое желание, знакомое и Антону, и Крисси: обеспечить ребенку более счастливую и легкую жизнь.

Однако чем больше мы пытаемся контролировать каждый шаг наших детей, тем активнее они сопротивляются. Мне вспоминаются пальчиковые головоломки, с которыми я играла в детстве, — на палец надевается плетеный цилиндр, и чем сильнее ты пытаешься высвободиться, тем крепче он сжимается. В желании Антона

было столько искренности и невинности — правда, излишне интенсивных, — что я вспомнила, как мама учила меня писать. Она была талантливым журналистом и мечтала переехать в Нью-Йорк, чтобы реализовать свои мечты. Потом у нее обнаружили проблемы с сердцем, и мама отказалась от работы в престижном журнале. Она забыла о своих мечтах, стала школьной учительницей, вышла замуж, переехала в пригород и родила двоих детей. Но мечты долго не умирают. Ее неугомонные, нереализованные амбиции проявились, когда я училась в средней школе, и я стала ее идеей фикс. Однако у меня не было ни таланта, ни интереса. Чем активнее она пыталась заставить меня писать, тем сильнее я сопротивлялась и не слушалась, выдавая тексты, которые демонстрировали полное отсутствие стиля и креатива. Я больше интересовалась визуальным искусством и театром, и непрожитая мамина жизнь меня совсем не увлекала. По сути, я всеми силами двигалась в противоположном направлении: мне хотелось играть на сцене. И со временем она отказалась от попыток переделать меня.

Антон не отменил нашу встречу на следующей неделе.

— Отдаю вам должное, — сказал он смущенно. — Мы сходили в музей. Даже не помню, когда Самир так радовался. Он обежал все залы, показал мне стенды с древними видами животных, медведей, птиц, синих бабочек, скелет динозавра, окаменевшую доисторическую рыбу. Он столько знает! Должен сказать, он меня впечатлил. Он изучил всех животных. И так радовался, что я рядом. Сын крепко обнял меня, когда мы уходили из музея. Он так давно меня не обнимал. Наверное, собственные страхи так ослепили меня, что я перестал его видеть. Смотрел на него — и видел только свои тревоги.

Если вы заметили, что зациклились на собственных потребностях и переживаниях и перестали видеть своего ребенка, попробуйте следующую практику[3]. Возьмите бумагу и карандаш (или телефон) и запишите свои мысли.

РЕФЛЕКСИЯ. «Научитесь видеть своего ребенка»

— Что его увлекает?

— О чем он любит рассказывать? (Даже если вы обычно не слушаете.)

— В чем он проявляет себя творчески?

— С чем он любит играть?
— Чем интересуется?
— Какие качества другие люди ценят в вашем ребенке?
— Подумайте, чем ему нравится заниматься. Составьте список:
  – строить;
  – рисовать;
  – кулинарить;
  – творить (искусство);
  – заниматься спортом;
  – танцевать;
  – экспериментировать;
  – изучать природу;
  – сочинять (писать);
  – организовывать мероприятия;
  – общаться с детьми;
  – мечтать.
— Как вы можете помочь своему ребенку проявить таланты?

— Антон, позвольте спросить. Вы когда-нибудь играете вместе, весело проводите время? — спросила я.

Он прищурился.

— Иногда играем в футбол. Мой сын должен быть сильным и проворным.

— Что еще? Гуляете вместе?

— Иногда, но я стараюсь проводить время с пользой, — ответил он. — Мы редко смотрим телевизор. Не хочу, чтобы он лодырничал.

— Прежде чем вы уйдете, хочу рассказать вам об исследованиях в области развития мозга, — сказала я.

Игра — это не пустая трата времени; немного науки

Некоторые родители ошибочно полагают, что время, проведенное за играми, дети тратят впустую. Однако оказывается, что игры необходимы для здоровья. Результаты недавних исследований показывают, что их отсутствие вызывает депрессию и тревожность.

Игры помогают детям сформировать более адаптивный мозг и развить устойчивость[4].

Все дети в мире умеют играть, их не надо этому учить. К сожалению, взрослые часто не осознают ценности игр. Психиатр Стюарт Браун* утверждает, что это занятие не только укрепляет социальные навыки, но и позволяет обрести душевное равновесие. Во время игры мы открываем новые возможности, выдаем творческие идеи. Она способствует развитию более выносливого мозга. Некоторые ученые считают, что противоположность игре — это не работа, а депрессия. Михай Чиксентмихайи** провел эксперимент, в ходе которого предложил участникам не заниматься ничем «приятным» в течение 48 часов. Уже через день испытуемые стали жаловаться на вялость и проблемы со сном. Ухудшение настроя оказалось настолько явным, что эксперимент был досрочно прекращен.

Мариан Даймонд, нейробиолог, провела несколько экспериментов по играм, ставших классикой. Она разделила крыс на три секции, поместив первую группу в так называемую обогащенную среду, вторую группу — в стандартную среду и третью группу — в скудную среду. В обогащенной среде были игрушки и друзья. Стандартная среда представляла собой более тесную секцию с друзьями, но без игрушек. В скудной не было ни игрушек, ни друзей.

Оказалось, что животные, у которых были игрушки и друзья, выработали более толстую кору мозга и больше нейронных связей (кора головного мозга отвечает за внимание, осознанность и когнитивные функции). У крыс в скудной среде обитания кора оказалась тоньше. Это прорывное исследование доказало, что среда способна благотворно влиять на мозг, а игра улучшает его работу, развивая те области, которые помогают учиться, запоминать и принимать оптимальные решения.

---

* Стюарт Браун — врач, психиатр, клинический исследователь, основатель некоммерческой образовательной организации «Национальный институт игры». Посвятил свою жизнь исследованию влияния игр на жизнь человека. Опросив тысячи людей, выяснил, что между игровой активностью и успехом существует сильная статистическая зависимость. *Прим. ред.*

** Михай Чиксентмихайи (1934) — американский психолог венгерского происхождения, профессор, известен исследованиями тем счастья, креативности, субъективного благополучия, однако более всего благодаря своей идее потокового состояния. *Прим. ред.*

Подумайте, как вы могли бы поиграть со своим ребенком. Можно сходить в музей, покидать мяч, порисовать или просто подурачиться. Не нужно тратить на это много часов: исследование показывает, что детям на пользу даже несколько минут личного общения с родителем.

Причем это полезно не только детям, но и взрослым. К сожалению, многие родители разучились играть или не осознают, как это важно. Недавнее исследование по нейропластичности мозга показало, что он постоянно растет, меняется и развивается. Оказывается, в состоянии радости в мозгу взрослого человека продолжают активно формироваться новые нейронные связи. Это привело к новому открытию. Точно так же, как медитация благотворно влияет на мозг, улучшая память, внимание, сострадание и даже продлевая жизнь, мозг нуждается и в игре. Это взаимовыгодный процесс. Мы расслабляемся и избавляемся от стресса, и наш мозг тоже получает пользу.

Приложив немного усилий, Антон и Самир придумали следующее упражнение. Они попробовали его сразу после снежной бури, но оно годится для разной погоды, любых времен года и обстоятельств.

ПРАКТИКА. «Вперед, за приключениями»

— Выйдите на улицу; телефоны оставьте дома. На несколько минут вы вполне можете оторваться от техники — поверьте, ничего страшного за это время не случится.
— Сделайте глубокий вдох; почувствуйте, как свежий воздух наполняет легкие.
— Обратите внимание на температуру воздуха, почувствуйте ее кожей.
— Посмотрите на небо. Какого оно цвета?
— Посмотрите вниз, почувствуйте землю под ногами.
— Прислушайтесь — птицы щебечут?
— Если идет снег, поищите следы животных и птиц. Какие зверушки здесь прошли?
— Обратите внимание на растения. Какую траву или цветы вы видите?
— Если тепло, полежите на траве в парке, понаблюдайте за облаками.
— Если вашему ребенку это интересно, посмотрите на ночное небо. Попробуйте найти созвездия.

— Обратите внимание на увлечения ребенка. Детям часто нравится наблюдать за машинами, грузовиками, такси или поездами.
— Ребенок постарше, возможно, захочет посидеть в кафе, выпить чашку горячего шоколада и понаблюдать за прохожими.
— Обсудите, что вы видите и слышите.
— Пообщайтесь.
— Прислушайтесь к своему ребенку. Поговорите с ним. Порадуйтесь общению. Пусть вам обоим это пойдет на пользу. Повторяйте так часто, как сможете.

Это сострадание и забота для вас и вашего ребенка. Вы проведете вместе ценное время и научитесь «быть» друг с другом, а не только заниматься делами. Это снижает уровень стресса и развивает мозг, а также приносит огромное наслаждение, ведь так здорово просто играть со своим ребенком.

Концерт

Для Алекс и ее семьи это был важный день. Когда я познакомилась с Алекс (см. главу 2), на ней была футболка с надписью «Сегодня я не могу быть взрослым». У нее еще оставались некоторые трудности, но в основном она наслаждалась общением с детьми, наблюдала, как они растут. Правда, ее не покидало ощущение, будто что-то не так. Элис, ее дочери, было десять, она играла на фортепиано, и скоро должен был состояться ее первый концерт. Вся семья (за исключением брата Алекс, Уильяма) пришла поддержать девочку. Когда Алекс была маленькой, почти все внимание и восхищение получал Уильям, поэтому теперь она делала все, что в ее силах, чтобы дети чувствовали: их ценят и поддерживают одинаково.

Элис нервничала. Она начала заниматься музыкой не так давно, но педагог решила, что ученица готова выступать. «Это будет полезный опыт», — уверяла она. Девочка репетировала неделями, и дело шло на лад — по крайней мере, так казалось… Но разве спрячешься от проблем?

— Все было хорошо, — рассказывает Алекс. — Она столько репетировала, что я уж думала, будто закричу, если услышу очередную изуродованную версию Chopsticks и Twinkle Twinkle. У нее было всего три коротенькие пьесы, и играла она неплохо, только иногда

попадала мимо нот. Но накануне концерта она так разволновалась, что не могла уснуть. Ей хотелось, чтобы я ее утешила, чего она не просила уже много лет. Я постаралась ее взбодрить. «Все будет хорошо, дорогая, — сказала я. — Ты справишься. Поверь мне». Да уж, стандартные слова. Теперь у меня такое чувство, что я слишком сильно давила на нее и она делала это только ради меня. А я не слушала, когда она говорила, что не желает выступать. Мне так грезилось, что она блистает… В общем, она поднялась на сцену, оглядела зал, и у нее был такой ужас в глазах. Она побледнела, как полотно. Начала играть, сделала несколько мелких помарок, но не остановилась. Потом заиграла медленную «Прелюдию» Шопена, самую сложную для нее вещь, и я даже не знаю, что случилось. Она ошиблась пару раз и застыла. Педагог подошла к ней, они поговорили, и Элис начала заново. А потом опять замерла. Она никак не могла продолжить. В зале стали шептаться. Руководитель снова подошла к ней, они переговорили, объявили короткий антракт, и учитель помогла ей спуститься со сцены. У моей детки по лицу текли слезы. Я сама чуть не разрыдалась, мне было так ее жаль. А моя мама, как всегда, сама «чуткость», убила нас обеих: «Что случилось? Она не справилась с нервами? Ты тоже такой была. Трусиха!» Это уже было двойным унижением, я взбесилась. Во время антракта к нам многие подходили, изображали заботу и с напускной любезностью говорили: «Надеюсь, Элис в порядке». Или пытались утешить: «Такое случается». Или: «Трудно выступать перед полным залом». Мне хотелось провалиться сквозь пол, но приходилось вежливо улыбаться.

Весь оставшийся концерт мы сидели и слушали, как замечательно играют другие дети. Никто из них не впадал в ступор. Элис хотела уйти, но я сказала ей, что это будет невежливо. Ей было так стыдно, что она не произнесла ни слова и отказалась есть, когда мы поехали в ее любимый ресторан после концерта. Она наказывала себя. «Я не заслуживаю праздника». Это было ужасно. Просто ужасно. Я, конечно, пыталась ее утешить, но… Самое страшное, что, мне кажется, я на нее слишком сильно давила. Ей никогда не нравилось играть на фортепиано, и я каждый день ссорилась с ней, чтобы заставить сесть за инструмент. И ведь совсем не хотела делать из нее пианистку, я просто думала, что если настою на своем, то она со временем полюбит это занятие. А теперь мне кажется, что я зря

заставляла, зря пыталась контролировать ее. И знаете что? Теперь я не сплю по ночам. Я ругаю себя. И снова появилось ощущение, будто я падаю в кроличью нору, — Алекс расплакалась. — В моей жизни всегда что-то идет наперекосяк.

У каждого из нас есть надежды и мечты относительно детей. Но часто все получается совсем не так, как мы представляли. По сути, большая редкость, если жизнь складывается именно так, как мы ожидаем. И когда этого не происходит, мы прилагаем еще больше усилий и стараемся контролировать еще сильнее. Я хотела, чтобы моя дочь стала балериной, отчасти потому, что сама люблю балет, но танцевала только в средней школе. Потом моя фигура сильно изменилась и я физически не могла быть грациозной и гибкой. Но моя девочка просто *ненавидела* балет и своего педагога. Она отказывалась ходить на занятия. Через несколько недель я сдалась, осознав бесперспективность усилий. Она сама решала, чем ей заниматься, и не собиралась делать что-то только потому, что на этом настаивает мама. Я смирилась.

Конечно, многое в жизни детей зависит именно от нас — мы должны возить их в школу, готовить завтрак, обед, ужин, следить, чтобы они делали домашнюю работу, отводить их на занятия, спорт, на детские праздники и так далее. Но нередко мы излишне ответственно к этому подходим, потому что пытаемся с их помощью залечить собственные раны и нереализованные стремления.

Так бывает не всегда, но полезно спокойно и с пониманием взглянуть на то, что скрывается за нашим неуемным желанием контролировать каждый шаг ребенка.

РЕФЛЕКСИЯ. «Сострадательный взгляд на чрезмерный контроль»

— Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.
— Прислушайтесь к окружающим звукам, сосредоточьтесь на дыхании, на физических ощущениях.
— Вспомните ситуацию, когда вы излишне контролировали своего ребенка.
— Положите руку на сердце. Проявите доброту и заботу по отношению к себе.
— Опишите эту ситуацию. Что вы сделали? Что сказали?
— Что вы чувствовали? О чем думали?

— Запишите несколько слов. Какие мысли приходят в голову?
— Постарайтесь докопаться до причины своей настойчивости.
— Что вами руководило? В чем вы нуждались? Какая мечта вас вела? Какая надежда? Нереализованное стремление?
— Вы коснулись незалеченных ран?
— Если да, о чем это вам напомнило?
— Дайте себе отдохнуть. Проявите самосострадание.

Мы с Алекс попробовали выполнить это упражнение вместе. И вот что она сказала: «Я вспомнила одну из своих ссор с Элис из-за фортепиано и теперь, оглядываясь, понимаю, что это происходило каждый день. Я считала, что дети должны учиться музыке и уметь играть на инструменте. В моем детстве не звучала музыка, и думаю, я проявила желание дать детям то, чего не было у меня. Я хотела, чтобы они были интеллигентными людьми, чтобы у нас дома говорили не только о спорте и чтобы телевизор не орал весь день. Кажется, я слишком сильно давила. Я превратилась в диктатора. Я даже не думала об этом, пока мама не напомнила, что я тоже терпеть не могла выходить на сцену. Будете смеяться, но однажды в рождественском спектакле, когда мне было лет восемь, я играла одного из волхвов. И так переволновалась, что забыла слова и убежала со сцены в слезах. Я и не вспоминала об этом, пока мама не высказалась по поводу Элис».

Чтобы помочь Алекс проанализировать ситуацию еще глубже, я научила ее следующей практике.

ПРАКТИКА. «Вы не обязаны контролировать все на свете»

— Сосредоточьтесь на своих физических ощущениях, отключитесь от внешнего мира.
— Обратите внимание, где в вашем теле сосредоточен стресс.
— Что вы чувствуете? Усталость? Постоянное напряжение? Мечтаете отдохнуть от родительских обязанностей?
— Подумайте, какими хотите видеть своих детей. Вспомните, в каких случаях вы настаиваете, чтобы они поступали так, как велите вы.
— В каких случаях вам казалось, что ребенок недостаточно хорош? Что его нужно исправить? И что вы хотите, чтобы он изменился?

— Какие эмоции вас одолевают: страх, тревога, волнение, грусть?
— Какие физические ощущения появились?
— Что изменится, если вы прекратите эту битву, объявите перемирие хотя бы на минуту? Отдохнете? Прислушаетесь к себе? К своему ребенку?
— Дайте себе отдохнуть. Никуда не надо спешить. Насладитесь покоем и тишиной.
— Привнесите капельку нежности и заботы в эти ежедневные битвы.
— Попробуйте взглянуть на свое поведение и поступки ребенка с состраданием, любовью.
— А если хотя бы на минуту вы перестанете контролировать каждый его шаг?
— Пусть все будет так, как есть.
— Перестаньте бороться с реальностью.
— Остановитесь. Отдохните. Переведите дыхание.
— Вернувшись к повседневным делам, постарайтесь смотреть на себя и ребенка с состраданием.

«Это помогло мне разобраться, что дальше делать с Элис. Она отказывалась заниматься музыкой, не хотела видеть ни педагога, ни других детей. Ей так стыдно, и я просто не знала, как быть. В итоге решила: пусть она отдохнет летом, не буду ее заставлять. Думаю, проблема не в музыке, а в том, что она не хочет выступать перед людьми. Я ее понимаю — я ведь тоже не любила сцену. Но теперь я знаю, что не нужно принуждать. Перестану на нее давить, и, если захочет, она сама вернется к музыке».

Я предложила это упражнение и Антону. Он с удивлением осознал, что «устал как собака». «Это было таким облегчением — отказаться от постоянной борьбы. Сначала я боялся перестать контролировать сына, потому что думал, будто случится что-то ужасное. Но вы разрешили сделать это хоть на минутку, и мне стало легче. Я понял, что строгим надсмотрщиком не нужно быть каждый час, каждую секунду, а только когда необходимо, — пошутил он. — Когда увидел, как мой сын радуется в музее, я вдруг понял, что он полон мотивации, если заинтересован чем-то. Он так любит этих животных и помнит всю информацию о них. Я просто заставлял его делать то, что считаю необходимым для его выживания. Наверное, я учусь доверять ему

чуть больше, вместо того чтобы давить на него, — это как пытаться вставить квадратный колышек в круглое отверстие, или как там говорится, — Антон улыбнулся; он казался намного спокойнее. — И кстати, мы уже не ссоримся так часто, как раньше, — добавил он».

Опухоль

Когда мы видели Тирона последний раз, ему было семь, а Лайонел и Кира переживали из-за проблем в Младшей лиге бейсбола. Теперь он учится в средней школе, все наладилось.

— У него хорошие друзья, он счастлив, — говорит его папа. — Слишком много времени сидит в телефоне, как большинство детей. Это больная тема. Даже не верится, что ему тринадцать. Но причина, по которой мы снова к вам обратились, в том, что у Киры проблемы со здоровьем, — сказал он с тревогой в голосе.

— Что случилось? — спросила я обеспокоенно.

— Несколько месяцев назад я обнаружила уплотнение, но не придала этому значения, была занята по горло. Все откладывала визит к врачу, а потом наконец записалась на прием, — сказала Кира, и слезы выступили у нее на глазах. — Мне сказали, что нужна биопсия, а это страшно и больно. Я так сильно нервничаю, что схожу с ума. Спасибо, что нашли для нас время. Если вы помните, у моей мамы был рак груди, и она умерла, когда Тирон был еще маленьким, так что у меня есть причины для волнений. На самом деле я в ужасе, так боюсь умереть молодой, как моя мама, да и Тирон еще, по сути, ребенок. Я не хочу проходить через это. Я не могу сейчас уделять Тирону столько внимания, сколько ему нужно. Он знает, что я сдаю анализы, и переживает. Я постоянно на нервах, все время отвлекаюсь. Иногда смотрю на него за ужином и начинаю рыдать. У меня никогда не получалось держать свои эмоции под контролем.

— И как он на это реагирует? — спросила я.

— Он говорит: «Мама, почему ты плачешь?» — а потом подходит и обнимает меня: «Все будет хорошо». Но мне не кажется, что все будет хорошо. Я видела, как умирала моя мама, и не хочу, чтобы он видел, как умру я. Он совсем мал, и я еще очень молода.

— Я вас понимаю, — сказала я, вспоминая тех, кого потеряла. — Но мы еще не знаем диагноза; пока у нас только неопределенность и страх. Что вам сейчас нужно в первую очередь?

— Я напугана до смерти, но мне кажется, что я должна взять себя в руки.

— Конечно, вы напуганы. Как же иначе?

— Правда? А я думала, что я трусиха и надо просто стиснуть зубы и молча пережить это, но не получается. Я на грани нервного срыва и чувствую себя такой слабой.

— Откуда у вас такие мысли? — спросила я.

— Мне кажется, я должна быть сильной, не показывать свои слабости.

— Кира, вы имеете полное право быть человеком. Полное право чувствовать и бояться, — сказала я.

— Да, но меня не так воспитывали. Меня учили быть сильной. Не показывать чувств — кроме гнева, конечно, — улыбнулась она. — Мне сложно переучиваться. Я стараюсь не перегибать палку, но я так не хочу умирать.

— Я вас понимаю, — сказала я.

— Хорошо, — сказала она. — Может, у вас найдется упражнение, которое поможет мне успокоиться и пережить весь этот ужас? Я все вспоминаю свою маму на смертном одре. Это просто кошмар, — она снова улыбнулась. — Спорим, вы не ожидали услышать такое. Знаю, вы от меня всякого наслушались, когда Тирон был еще маленьким, но сейчас мне очень нужно немного вашего дзена, — рассмеялась она.

— Я научу вас упражнению, которое поможет максимально стойко перенести все процедуры и всю эту неизвестность. Понимаю, это покажется контринтуитивным, поскольку обычно мы стремимся контролировать свои эмоции, сдерживать их, но сейчас постарайтесь прочувствовать все до конца.

Сложно изменить свои чувства и практически невозможно предугадать результат своих действий, как бы нам этого ни хотелось. Нелегко найти баланс в жизни, особенно когда есть дети. Обычно кажется, что мы переходим от одного кризиса к другому и едва находим время, чтобы восстановить силы и перевести дыхание.

Это упражнение поможет взглянуть на вещи по-новому, что бы ни происходило. Очень полезно для сложных периодов. Когда почва уходит из-под ног, мы учимся обретать равновесие. Не судить себя за эмоции, а реагировать на них с пониманием и относиться с добротой к той боли, которую испытываем.

Когда жизнь подбрасывает тяжелые испытания и нужно проявить самообладание, представьте скалу. В любую погоду она остается незыблемой и нерушимой. Многие учителя медитации предлагают разные варианты этого упражнения; конкретно эта версия разработана специально для родителей и поможет пережить любую непогоду жизни.

ПРАКТИКА. «Самообладание и безмятежность»

— Примите удобное положение сидя или лежа. Сосредоточьтесь на дыхании, окружающих звуках или фразах любящей доброты.
— Представьте высокую скалу, на которой сами побывали, или вымышленную. Как и все на свете, она меняется, но в свое время.
— Представьте, что ваше тело может стать таким же твердым и несокрушимым, как эта скала, спокойным, невозмутимым. Пусть ноги будут основанием, руки и плечи — склонами, позвоночник — осью, а голова — вершиной. Почувствуйте надежную опору, полное присутствие. Что бы ни происходило с вашей семьей, сосредоточьтесь на этом, не пытайтесь сбежать.
— Представьте скалу во время смены времен года. (Можно начать с того, которое сейчас за окном.) Вот наступила осень, и гору ласкают теплые золотистые лучи солнца. Постепенно осень уступает место зиме, и на нее обрушиваются чудовищные бури, ураганы, метели, лед, даже лавины. Обратите внимание, что она остается все такой же непоколебимой и спокойной, несмотря на бушующую стихию.
— Времена года сменяют друг друга. Весной снег тает, птицы снова начинают щебетать, возвращаются зверушки. Полевые цветы радуют глаз. Ручейки наполняются растаявшим снегом.
— Наступило лето, и ваша скала стоит высокая, величественная, в ярком солнечном свете. Снег исчез, разве что самая верхушка еще белеет. Обратите внимание, что в любое время года облака могут скрыть гору из виду, внезапно может налететь ураган.
— Наблюдайте за скалой в течение дня, начиная с рассвета, затем в золотистом сиянии солнца и вечерних сумерках. Обратите внимание, как день уступает место сочным краскам

заката и ночному мраку, освещенному лишь звездами и галактиками, необозримым пространством за горизонтом.

— Попробуйте стать этой скалой, спокойной и непоколебимой в любую погоду, в любое время, в любой сезон, при любых внешних обстоятельствах. Пусть все это придет и уйдет, примите изменения, не сопротивляйтесь и не отталкивайте их.

Кира выполняла это упражнение, когда ее одолевала тревога. Я добавила еще практику осознанности, которая помогает сосредоточиться на текущем моменте. Кира часто представляла себя на смертном одре, а это, как вы понимаете, может напугать не на шутку. Я хотела помочь ей перенаправить внимание на то, что происходит здесь и сейчас, несмотря на все тревоги и неопределенность.

ПРАКТИКА. «Покой здесь и сейчас»

У меня в офисе лежат отполированные камни, которые помогают людям обрести якорь в жизни и насладиться настоящим моментом. Это неформальная практика, которую можно использовать в любое время и в любом месте. Хотя «тревожные камни», молитвенные или тибетские четки и прочие вещи можно найти во многих древних традициях, эта версия опирается на упражнение из курса «Осознанное самосострадание» Гермера и Нефф под названием «Камень здесь и сейчас»[5].

Я предложила Кире выбрать подходящий камень.

— Сходите на пляж или в парк, на реку или озеро и найдите красивый камушек.
— Рассмотрите его. Обратите внимание на цвет, как свет падает на контуры.
— Порадуйтесь своей находке. Потрите камень. Почувствуйте его поверхность на своей коже. Приложите к щеке.
— Закройте глаза и ощутите твердость камня. Какая у него текстура? Шершавая или гладкая? Теплая или холодная?
— «Подружитесь» с камнем. Подумайте, сколько ему лет. Ученые утверждают, что самые простые камни, которые мы находим на улице, могли появиться миллионы, а то и миллиарды лет назад.
— Пусть этот камень поможет вам по-новому взглянуть на жизненные переживания.

— Возможно, вы заметите, что стоит сосредоточить внимание на этом камне, прикоснуться к нему, полюбоваться им, и вы уже меньше переживаете о прошлом или будущем.
— Пусть камень поможет сконцентрироваться на сегодняшнем моменте, быть здесь и сейчас.

Кира взяла камень с собой и держала в руке, пока ей делали биопсию. Это помогло выдержать процедуру.

— Я поняла: если буду все время думать о том, что умираю, от этого станет только хуже. Я нагнетала ситуацию, а мне это ни к чему. Как вы мне посоветовали, вместо того чтобы убегать от проблемы, я сказала себе спокойно: «Кира, еще ничего не известно. Не нужно спешить. Живи этим днем, а о завтрашнем пока не стоит волноваться». Это действительно похоже на бушующий ураган на вершине скалы, но погода изменится. Скоро все наладится. И Тирон поддерживает меня, у него такое замечательное чувство юмора. Настоящий «Монти Пайтон»*. Когда я переживаю, или когда дел по горло и я хочу, чтобы он больше помогал по дому, или когда у нас случаются перебранки, он говорит: «Мам, ты еще не умерла». И я говорю себе: «Кира, это тяжело, но ты еще не умерла. Не вешай нос». Хочу рассказать вам смешную историю. Я ехала в метро на работу, и вдруг поезд остановился, как часто бывает. Я боялась опоздать и начала нервничать. Тогда я достала камень из сумки и стала тереть. Неожиданно поезд тронулся. Женщина, сидевшая рядом, с любопытством спросила: «Как вы это сделали? Откуда у вас этот камень? Он волшебный? Я тоже такой хочу». Давно я так не смеялась.

Одно из самых удивительных преимуществ самосострадания заключается в том, что оно помогает развивать стойкость и выносливость. Чем больше мы принимаем свои недостатки и то, что мы не в состоянии контролировать свое тело, детей, родителей и партнеров, тем легче мириться с неопределенностью и принимать жизнь такой, какая есть, не пытаясь ее изменить. Мы учимся не держаться с таким остервенением за свои планы и представления о том, как все должно быть на самом деле.

---

* «Монти Пайтон» — комик-группа из Великобритании, состояла из шести человек. За странный юмор их называют «Короли абсурда». *Прим. ред.*

Глава 6

«Почему вы никак не можете успокоиться?»

Как справиться с неизбежной бурей эмоций

День рождения

Стефани старалась изо всех сил, чтобы устроить Дэну незабываемый сороковой день рождения. Их дети, Эндрю (семь лет) и Мишель (четыре года), своими руками смастерили поздравительные открытки. Под руководством мамы они подготовили чудесный альбом с семейными фотографиями и даже принесли Дэну завтрак в постель. Это был прекрасный летний день, и Стефани запланировала пикник в их любимом парке, с велосипедами и играми. Все шло как нельзя лучше.

Дэн обожал французскую кухню, поэтому женщина забронировала столик в модном французском ресторане. Дети никогда еще не ходили в такой роскошный ресторан, и она понимала, что это для них в диковинку, но решила, что им понравится. Она старалась все сделать правильно — купила игрушки и книжки, чтобы они развлекались за столом, если заскучают, и выбрала время пораньше, чтобы они не проголодались и не устали.

Все надели лучшие наряды. Дети никогда не видели парковщиков, официантов в смокингах и белоснежные льняные скатерти. Если семья ела не дома, то обычно все выбирали фастфуд. Когда официант подошел к их столику, чтобы принять заказ, Стефани заказала вареную семгу со шпинатом для детей. Эндрю и Мишель громко запротестовали, забыв, что в ресторане нужно говорить тихо. «Я хочу гамбургер, картошку-фри и кока-колу», — сказал Эндрю громко. «Я тоже», — заныла Мишель. Другие посетители стали на них оглядываться.

Стефани постаралась их успокоить, объясняя, что это дорогой ресторан и они выбрали его специально на папин день рождения. Наслаждаясь вниманием, которое он привлек, Эндрю решил продолжить веселье. Он взял ложку и забарабанил по столу, как иногда делал дома. «Хочу гамбургер, хочу гамбургер», — заорал он на весь ресторан, думая, что это здорово. Мишель решила, что это новая игра, и присоединилась к брату.

Стефани, униженная, выволокла их из ресторана под убийственные взгляды других посетителей и презрительные ухмылки персонала. «Мадам, — проворчал администратор, — мы рекомендуем нашим гостям оставлять детей с няней». «Ну да, сейчас-то это как мне поможет?» — подумала Стефани.

Она вывела детей на улицу, успокоила их и дала перекус, который взяла с собой (она хорошо подготовилась). Затем нашли с ними компромисс — спагетти — и вернулись в ресторан. Каким-то образом они пережили этот ужин и спели папе «С днем рожденья» вместе с официантами. Стефани решила, что вполне достойно справилась с трудной ситуацией.

Однако на обратной дороге Дэн не произнес ни слова и вел себя очень холодно. Когда они уложили детей спать, он начал разговор.

— Даже в лучшие дни, — сказала Стефани, — Дэн всегда всех критикует и выискивает недостатки. Он приходит с работы и требует, чтобы все было идеально. Находит проблемы даже до того, как успеет поздороваться с нами. Я дома весь день, так что уже не замечаю всего этого. Ему было стыдно за детей, а он не выносит этого чувства. Может, он расстроился, что ему уже сорок и появилась седина. Но мы снова наткнулись на знакомую пропасть в отношениях. Я обижаюсь, когда он критикует мои методы воспитания, чем он и занялся в тот вечер. Он считает, что дети вели себя «как варвары». Почему я позволила Эндрю стучать ложкой по столу? Почему я не вела себя жестче? Почему я решила, что можно взять их с собой в такой шикарный ресторан? Почему я не наняла няню? Он говорил и говорил, и ситуация накалялась. Я принимаю плохие решения, слишком многое им позволяю, да и ресторан выбрала слишком дорогой. И никакого спасибо. Я так старалась устроить ему идеальный праздник и выбилась из сил, чтобы порадовать его. Но он даже не обратил внимания на мои усилия, и все закончилось

слезами, а я чувствовала себя недооцененной и ненужной, — она вздохнула. — Ни одно доброе дело не остается безнаказанным. Я провела ночь на диване и рыдала, пока не уснула. Вместо чудесного праздника мы оказались по разные стороны «родительской бездны».

Всем это знакомо. Между партнерами редко царит полное согласие, они часто спорят о таких вопросах, как дисциплина, правила, манеры, деньги — по сути, о многих аспектах жизни. Но самая большая проблема — мы не видим, что стоим на краю «родительской бездны». День начинается как нельзя лучше, потом вдруг земля содрогается, и перед нами разверзается чудовищная пропасть. Даже устроенные с лучшими намерениями день рождения, годовщина или отпуск могут пойти наперекосяк, а веселый праздник — обернуться катастрофой.

Если вы, как пара, знаете свои болевые точки, будет легче избежать родительских ловушек. Попробуйте следующее упражнение.

РЕФЛЕКСИЯ. «На краю “родительской бездны”»

— Остановитесь на минутку. Переведите дыхание и сосредоточьтесь на своих физических ощущениях.

— Вы испытываете стресс, расстроены, унижены? Направьте любящую осознанность на свои переживания.

— Если вы только что побывали в «кораблекрушении», одарите себя добротой, в которой так нуждаетесь. Положите руку на сердце и признайте, что страдаете.

— Сделайте паузу. Быстренько просканируйте свое тело. В какой области скопилось напряжение? Можете смягчить эту зону?

— Подумайте, в каких ситуациях вы с партнером оказываетесь «на разных континентах»?

— Какие вопросы вас разделяют?

— Какие сферы вызывают наибольшие споры?

  – Еда;
  – Поведение;
  – Настроение;
  – Оценки в школе;
  – Спорт;

– Обязанности по дому;
– Уроки;
– Деньги;
– Другое.

— Взгляните на ваши отношения со стороны и подумайте, в чем обычно обвиняете друг друга.
– Ты слишком чувствительный.
– Ты слишком критичный.
– Ты никогда не слушаешь.
– Ты недостаточно строг с детьми.
– Ты все им разрешаешь.
– Ты слишком скупой.
– Ты слишком много тратишь.
– Ты никогда не проводишь границы.
– Ты слишком неорганизованный.
– Ты не умеешь готовить.
Запишите проблемы, которые вы видите в своих отношениях.

— Снова взгляните на ситуацию со стороны и постарайтесь проявить к себе доброту. Передохните. Это нелегко.

— Представьте, что вспоминаете все это через сорок лет. Это нужно не для того, чтобы минимизировать ваши сегодняшние чувства, а чтобы взглянуть на них с другой позиции. Вы посмеетесь, вспоминая, как администратор в ресторане посоветовал найти няню? Будете рассказывать об этом детям и внукам, изображая претенциозный французский акцент? Обратите внимание, каким незначительным все кажется через сорок лет.

— Вы снова и снова прокручиваете в голове этот злосчастный ужин? Устали от бесконечных повторов? Эта история давно уже неактуальна, но все равно всплывает в голове?

— Попробуйте сказать себе: «Дорогая, ты старалась как могла, но ты не в силах контролировать все на свете. Вообще-то ты ничего не можешь контролировать. И не все получается так, как тебе хочется».

— Вам нужна дополнительная помощь, чтобы прогнать навязчивые мысли и прекратить себя терзать? Скажите себе: «Если это не происходит прямо сейчас, то это не происходит вообще».

— Смотрите на жизнь проще: «Это был всего лишь ужин. И он закончился».

— Утешьте себя, не делайте из мухи слона. Пусть прошлое остается в прошлом.
— Сделайте глубокий вдох/выдох — отпустите ситуацию.
— Когда будете готовы, возвращайтесь к повседневным делам.

— Мне это очень помогло, — сказала Стефани. — Дело в том, что у нас совершенно разные темпераменты. Он очень критичный, а я ужасно обидчивая. Он умеет во всем найти недостатки (чужие, конечно) и видит все мои промахи и ошибки. Иногда я жалею, что он не близорукий, — шутит она. — Постоянно чувствую себя неудачницей и прокручиваю в голове ссоры, которые случились пятнадцать лет назад. Они до сих пор меня расстраивают. Сложно забыть обидные слова. Они мучают меня снова и снова, и я не могу выкинуть их из головы. Когда мы ходили к семейному психологу после свадьбы — мы тогда ругались из-за всего, — он задал нам очень правильный вопрос: «Почему вы так часто возвращаетесь в прошлое? Это приносит какую-то пользу?» Конечно, нет. И теперь, замечая, что по сотому разу прокручиваю в голове наши старые скандалы, говорю себе: «Кому это поможет?» Так мне легче отпустить. Самосострадание позволяет осознать, что для меня во благо, а что нет, — она задумалась. — А когда твой партнер отказывается работать над собой, это очень важное качество.

Самосострадание важно не только в напряженных отношениях; это настоящее спасение, когда дети раздражаются на нас (а мы на них).

«Ты похожа на проститутку»

Эми и Софи, часть III. Когда Софи было восемь (глава 3), Эми переживала из-за ее фигуры. Теперь, шесть лет спустя, она волнуется по поводу одежды, которую выбирает ее дочь. Софи учится в девятом классе, она недавно перешла в старшую школу. Как большинство детей, хочет быть популярной и крутой. Девочка изо всех сил старается вписаться в коллектив и выглядеть как все. Ее первый раз пригласили на вечеринку, и мать с дочерью поругались из-за того, что она хотела надеть.

— Она вышла из комнаты в слишком коротком и облегающем топе, узких джинсах, таких рваных, что их следовало бы сразу

отнести на помойку: ноги почти голые, до самых трусов. Это было просто неприлично. Она купила их на собственные деньги, подрабатывая няней, и, конечно, не показывала мне. Думаю, хранила их специально для вечеринки. В довершение всего надела какие-то совершенно жуткие туфли на высоченном каблуке. И на ней было столько косметики! Она выглядела как самая настоящая проститутка. Я знаю, что нельзя так говорить, но это правда.

Увидев этот наряд, Эми как с цепи сорвалась.

— Я не смогла сдержаться и выпалила: «В таком виде ты никуда не пойдешь! Ты похожа на проститутку. Марш переодеваться!» Но она отказалась, и ситуация накалилась. Тома, как всегда, не было дома, и никто меня не поддержал. «Сейчас все так одеваются и красятся», — возмущалась она. «Мне все равно. Ты не все. Сейчас же переоденься». В конце концов она все-таки надела другой топ и обувь. И только потому, что не хотела опоздать на вечеринку. За ней должна была заехать подруга, ее мама была за рулем, и они уже ждали у дома. Но перед уходом она бросила на меня убийственный взгляд и крикнула: «Иногда я жалею, что ты моя мама. НЕНАВИЖУ тебя!» Мне стыдно за свои слова, но я опять сорвалась: «Иногда я тоже жалею, что ты моя дочь!» Знаю, нельзя было такое говорить. Мне бы хотелось взять свои слова обратно, но я так устала от ее глупостей. Потом я долго рыдала и злилась. Она еще никогда не говорила, что ненавидит меня. У меня было время на самосострадание, пока я ждала ее возвращения, и удалось немного успокоиться. Но Софи все еще сердилась. Когда она вернулась, я сказала: «Прости, что так назвала тебя, это было неправильно, но ты не имеешь права так грубо разговаривать со мной и делать все, что тебе вздумается». Вместо того чтобы принять мои извинения и выразить хоть каплю сожаления о том, что она сказала, дочь снова набросилась на меня. «Ты такая неудачница, — закричала она. — Ты просто завидуешь, потому что никто не приглашал тебя на вечеринки в старшей школе». А потом убежала к себе в комнату. С тех пор мы не разговариваем друг с другом, а прошло уже три дня. Я не заслуживаю такого. Чувствую себя униженной. Она разговаривает с Томом, а со мной нет, — Эми расплакалась. — Софи знает, как меня уколоть. Я не была популярной в школе и часто

чувствовала себя неудачницей. Она ударила в самое больное место. Причем в самое неподходящее время. У меня началась менопауза, я растолстела и выгляжу ужасно, у меня гормональные перепады настроения, а ее гормоны сейчас уносят ее в совершенно другом направлении. Я разваливаюсь на части. Думаю, мне нужны еще упражнения по самосостраданию. Но ей точно следует быть добрее ко мне. Мне было очень обидно. Она не имеет права обращаться со мной как с тряпкой. Иначе подростковый период обернется для нашей семьи адом.

Подростковый период — непростое испытание почти для каждого родителя, нас все раздражает, все провоцирует. *Зато есть с чем поработать.* То есть можно прислушаться к тому, что с вами происходит, — подумать, в чем вы нуждаетесь, какие мысли возникают в голове, и не реагировать на ребенка машинально, необдуманно.

Всегда стоит начинать с сострадания. Следующее упражнение — одна из основных практик программы MSC. Мы будем направлять сострадание на себя и на другого человека. Это древняя медитация, которую придумал индийский учитель еще в X веке[1]. Американская гуру Пема Чодрон популяризировала ее, а я адаптировала для родителей, которым нужна поддержка в напряженной ситуации. По сути, даже сложно назвать более полезную практику для бушующих эмоций подросткового периода (родительских и детских). Этот подход опирается на дыхательные упражнения и медитацию любящей доброты, о которых мы говорили в предыдущих главах.

ПРАКТИКА. «Когда вам обоим нужно сострадание»

— Сядьте удобно, закройте глаза, если хотите, и положите руку (или обе) на сердце или то место, которое нуждается в утешающем прикосновении. Почувствуйте тепло и покой ваших рук как любящее напоминание о том, что вы можете направить на себя осознанность и сострадание.

— Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, пусть ваше дыхание убаюкает и успокоит вас. Пусть оно укрепит и поддержит вас. Пусть утешит и принесет умиротворение — с каждым вдохом и выдохом.

— Найдите естественный ритм дыхания. Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе. Можете представить, как дыхание поддерживает и укрепляет вас в это тяжелое время.

— Теперь сфокусируйтесь именно на вдохе, пусть он наполняет вас энергией и жизненной силой — снова и снова.

— Пусть каждый вдох принесет вам поддержку — то, в чем вы сейчас нуждаетесь. Например, доброту, сострадание, любовь. Почувствуйте их, либо назовите их, либо представьте как образ. Не спешите, впитайте их с каждым вдохом.

— Теперь сосредоточьтесь на выдохе. Почувствуйте его — как вы отпускаете, освобождаетесь.

— Вообразите своего ребенка (или того, с кем не ладятся отношения и кто нуждается в сострадании). Мысленно визуализируйте этого человека.

— Направьте на него свои выдохи, а вместе с ними и чувство освобождения, покоя.

— Если сложно, попробуйте хотя бы пару раз.

— Можно направить этому человеку тепло и доброту — что-то утешающее и укрепляющее — с каждым выдохом.

Для меня, для тебя.

— Теперь вернемся к вам. Пусть каждый вдох и выдох принесут вам сострадание. Когда будете готовы, попробуйте с каждым вдохом направлять сострадание на себя, а с каждым выдохом — на ребенка и говорить: «Вдох для меня, выдох для тебя. Для меня, для тебя».

— Если вы переживаете очень трудный период, можете направить больше внимания на себя и проявить чуть больше заботы. Или, если забота нужнее другому человеку, сосредоточьтесь на нем и его потребностях. Или же распределите поровну — выбирайте то, что считаете верным.

— Если таких человек несколько, направьте положительные эмоции всем — членам семьи и друзьям.

— Прислушайтесь к своему дыханию — вдохам и выдохам, словно ласковым океанским волнам. Ощутите бесконечность потока, его безграничность и свободу. Станьте его частью. Почувствуйте целый океан сострадания.

— Когда закончите, медленно откройте глаза. Помните, что это сострадание останется с вами в течение всего дня.

Эта практика полезна, когда вы испытываете межличностный конфликт. Стефани использовала ее, когда злилась на Дэна. Эми увидела, что это упражнение помогает ей не терять самообладания, пока она пытается исправить отношения с Софи. После двух дней молчания ей удалось смягчить сердце своей дочери и поговорить о том, что случилось. Но Софи по-прежнему утверждала, что Эми повела себя как «полоумная».

— Я объяснила, как больно мне было слышать ее слова. И мы снова стали препираться. Но я вдруг поняла, к чему приведет эта ссора: все начнется заново. А потом опять и опять. Я остановилась и сделала глубокий вдох и вместе с ним будто вдохнула сострадание к себе за то, что я мама рассерженного подростка. «Знаю, что сильно разозлилась. Прости, что сорвалась. Но я долго думала, что меня расстроило на самом деле. Хочешь узнать что?» — спросила я, и она ответила, что хочет. «Я понимаю, ты стремишься выглядеть как твои друзья, но я боюсь, что ты будешь казаться слишком… доступной. Я испугалась, что кто-то воспользуется этим. Понимаю, это звучит глупо, но, должно быть, я просто старая мамаша, которая только и знает, что беспокоиться о своих детях». И впервые за эти дни она рассмеялась: «Так вот в чем дело? Мам, да ты вообще ничего не понимаешь! Я никому не позволю приставать ко мне».

Эми и Софи смогли посмеяться над этой ситуацией и откровенно поговорить о том, что мама желает защитить свою дочь, а Софи хочет нравиться сверстникам и быть принятой. Взаимные извинения разрядили обстановку, и они даже превратили весь инцидент в шутку. Теперь, когда Софи нужно, чтобы мама ее куда-нибудь отвезла, она спрашивает: «Мам, ты сейчас *доступна*?» — и обе хохочут.

Не только Эми ругается со своей дочкой. И не только у подростков бывают бурные эмоции. Это свойственно всем. Мы говорим слова, о которых потом жалеем. Важно помнить, что вы не одиноки, что большинство родителей переживают подобные вспышки, особенно если кажется, что у вас самая неадекватная семья в районе или вы худший родитель в мире. Но вместо того чтобы ждать, когда же наконец заработают эти лобные доли (а иногда это происходит лишь после двадцати лет или даже позже, то есть ждать придется бесконечно долго), воспользуйтесь этой возможностью, чтобы развивать осознанность и сострадание.

Дети напоминают нам о том, чего не хватает в жизни, а также о наших неисцеленных ранах, а на них бывает больно смотреть.

Роберта, к примеру, каждый день воевала со своим сыном Хорхе.

— У меня такое чувство, будто между нами ведется самая настоящая война. Мы ругаемся из-за всего, а теперь, когда ему исполнилось шестнадцать, стало только хуже. Мы много спорим из-за видеоигр. Он тратит на них слишком много времени, а я хочу, чтобы он делал уроки. «Еще несколько минут, мам». И минуты превращаются в часы. Он одержим. А когда я пытаюсь провести какие-то границы или настаиваю на том, чтобы он занялся уроками, Хорхе срывается: «Мама, оставь меня в покое. Ты меня совсем замучила. Хватит пилить. Отстань!» Он орет, и, конечно, мне такое отношение не нравится, я начинаю кричать в ответ и угрожать, и обстановка накаляется. Мне так не хватает моего милого маленького сыночка. Я переживаю, что, если он перестанет делать уроки, у него будут плохие оценки в школе и он не поступит в приличный колледж. Сейчас везде чудовищная конкуренция. Иногда я так расстраиваюсь, что не могу спать.

Чтобы помочь Роберте справиться с переживаниями, мы с ней попробовали следующую практику.

РЕФЛЕКСИЯ. «Снова в детство»

— Сядьте удобно, сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, чтобы успокоиться.
— Вспомните себя в возрасте вашего ребенка. Как обстояли дела в вашей семье? Как вам жилось?
— Как к вам относились родители? Ваши братья/сестры? Другие члены семьи?
— Как дела обстояли в школе? Учителя поддерживали вас?
— У вас были друзья? На какие занятия/кружки вы ходили? Как развлекались?
— О чем мечтали? Были ли стремления и надежды, которые вы тогда не умели выразить словами?
— Какие раны у вас были? Какие разочарования?
— Какие у вас были амбиции? Кем вы хотели стать?
— А ваши мечты? Их кто-то одобрял, поддерживал? Или игнорировал? Высмеивал?
— Сосредоточьтесь на своих чувствах. Если придут боль или обида, проявите самосострадание.

Роберта практиковала это размышление дома, и результаты ее удивили.

— В старшей школе я была такой целеустремленной. Денег у нас было немного, и я понимала, что нужно трудиться не покладая рук, чтобы чего-то добиться в жизни. Я изо всех сил старалась быть идеальной, не допускать ни одной ошибки. Выжила благодаря спорту. Я стала очень дисциплинированной. Играла в футбол и выкладывалась на сто процентов. Бегала каждый день, поднимала тяжести, постоянно тренировалась. И не давала себе права на передышку. Я так боялась, что если сбавлю обороты, то не получу стипендию в колледже, а это был мой билет на свободу, — Роберта задумалась. — Оглядываться полезно, хотя и больно. Когда я смотрю, как Хорхе учится спустя рукава и играет в компьютерные игры, во мне снова просыпаются страх и тревога. Я чувствую их в животе. Это машинальная реакция, я не могу ее контролировать. Если задуматься, она снова возвращает меня в прошлое, когда я была в его возрасте, и вспоминаются все волнения о том, как выжить. Я не могла позволить себе перерыв, до сих пор не могу расслабиться. Думаю, я начинаю паниковать, когда вижу, что Хорхе не развивает свой потенциал. Мне очень помогло, когда я сказала себе: «Прошлое осталось в прошлом, сейчас все по-другому». Это спасает меня от старой боли. Моя гонка закончилась, уже не надо выбиваться из сил.

По мере того как Роберта училась проявлять самосострадание, она поняла, что может разрешить себе остановиться и заняться тем, что любит. К примеру, она была довольно талантливым художником, но на это увлечение не хватало времени. Все силы она бросила на поступление в колледж, чтобы содержать себя и уехать как можно дальше от родителей. Девушка решила записаться на курс акварельной живописи в местном центре искусств, и это доставило ей колоссальное удовольствие. Когда она получила такую поддержку, то помогла и Хорхе найти баланс между школьной нагрузкой и его потребностью в отдыхе.

Роберта сумела проанализировать, что именно ее раздражает в поведении сына, признать это и осознать свои давнишние раны, и перестала так часто ругаться с ним. Когда мы смотрим на общую картину своей жизни и видим, что до сих пор учимся и развиваемся, наша напряженная эмоциональная реакция может стать поводом

задуматься о собственных потребностях, а не реагировать бездумно и зацикливаться на достижениях своего ребенка (или их отсутствии).

Как бурные эмоции влияют на мозг и организм

Представим на минутку, что происходило в организме Эми и Роберты, когда они злились на своих детей. Их миндалевидное тело (тревожный центр, амигдала) включило стрессовую реакцию в мозге и во всем теле. Эта реакция предполагает цепную реакцию между гипоталамусом, гипофизом и надпочечной железой. Как эффект домино. Тревожный центр посылает сигнал в гипоталамус, который, в свою очередь, сигнализирует гипофизу, тот передает весть надпочечникам, которые вырабатывают гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин. Однако влияние они оказывают далеко не самое позитивное. Повышенный уровень кортизола может вызвать потерю важных нейронов в префронтальной коре (центре исполнительных функций организма) и гиппокампе (который отвечает за память). Это препятствует кратковременной памяти и принятию здравых решений. Когда мы расстроены, предпринимаем не самые мудрые действия. Кортизол может также снизить уровень серотонина и дофамина — нейромедиаторов, которые делают нас счастливыми. Как следствие, нас легче обидеть и разозлить. Это способствует более агрессивному поведению. Высокий уровень кортизола мешает думать, прежде чем говорить. Хотя выброс гормонов стресса дает организму временный всплеск эмоций, в чрезмерном количестве эти гормоны вызывают частые головные боли, ослабляют функции щитовидной железы, замедляют метаболизм, снижают плотность костей и повышают давление, сердцебиение, а также уровень глюкозы в крови, тем самым увеличивая вероятность сердечной недостаточности и сердечного приступа. Есть также связь с раковыми заболеваниями и повышением количества пораженных вирусом клеток[2].

К счастью, самосострадание может изменить химические процессы мозга. Когда мы обрабатываем обиду и боль бальзамом сострадания, то меняем не только свой эмоциональный опыт, но и химические процессы, происходящие в организме. Исследования показывают: критикуя себя, мы провоцируем выброс адреналина,

повышаем давление и уровень кортизола. Когда мы сопереживаем себе, это способствует выработке окситоцина — гормона дружбы и заботы, который также вызывает ощущение спокойствия, безопасности и отзывчивости. Амигдала успокаивается, и негативная цепная реакция стресса постепенно сходит на нет.

Культурные разногласия

Я встретила Рэйчел, когда она записалась на курс MSC в больнице, где я преподавала. У нее были двое маленьких детей и сложные отношения с родителями мужа. Те никогда не одобряли ее, и общение у них было натянутым, поэтому она решила, что терять нечего и можно попробовать даже самосострадание. Кто знает, вдруг благодаря этому она переживет неизбежный семейный праздник, не впадая в истерику и депрессию.

Семья Рида занимала высокое социальное положение, а она была дочерью иммигрантов. Молодые люди познакомились в колледже. Он был покорен ее образованностью, красотой, умом и увлеченностью. Рэйчел работала в здравоохранении, часто ездила в охваченные войной страны, чтобы помочь беженцам. Родители мужа предполагали, что девушка бросит профессию, когда появятся дети, и займется спасением мира поближе к дому. Но она любила свое дело, видела в этом смысл жизни и вернулась к командировкам, как только малыши немного подросли.

Родители мужа не одобрили ее решения, и это стало яблоком раздора на каждом семейном сборе. «Ты все еще ездишь в Африку? — спрашивал свекор. — Разве это не опасно? А если ты привезешь какую-нибудь болезнь и заразишь всю семью? Может, пора уже задуматься о своих решениях? Лично я считаю, что это безответственно».

Рэйчел не выносила глупости, и если она хотела чего-то, то никто не мог ее переубедить или помешать. Рид твердо это усвоил за те годы, что они прожили вместе. Почти каждый семейный праздник заканчивался спором, а часто слезами и обидными словами. Рэйчел не сдавала позиций, как и родители Рида. Дошло до того, что она с ужасом ждала Рождества, но дети обожали дедушку и бабушку и своих двоюродных братьев и сестер. Она считала, что обязана пойти, но каждый раз делала это скрепя сердце. Все это вызывало

такой стресс, что у женщины перед семейными мероприятиями начиналась мигрень. Ее терапевт посоветовал курс по осознанности.

Следующее упражнение оказалось наиболее эффективным для Рэйчел, и она назвала его «Тайная суперсила против тревоги», поскольку ее сын увлекался супергероями и часто говорил о суперспособностях — они ей точно не помешают! (В курсе «Осознанное самосострадание» это упражнение называется «Смягчить — утешить — принять»[3].)

ПРАКТИКА. «Тайная суперсила против тревоги»

— Найдите удобное положение и сделайте три расслабляющих вдоха/выдоха.
— Положите руки на сердце или используйте любое другое утешающее прикосновение, которое вам больше нравится. Напомните себе: что бы ни происходило, вы заслуживаете доброты.
— Обратите внимание, что сейчас вызывает у вас раздражение или тревогу.
— Взгляните на ситуацию. Что произошло? Что было сказано? Кто присутствовал?
— Обратите внимание на эмоции. Вы можете их назвать? К примеру, вы испытываете…
  – печаль;
  – гнев;
  – скорбь;
  – страх;
  – отчаяние;
  – душевные муки;
  – безысходность?
— Возможно, эмоций несколько. Выберите самую сильную.
— Повторите название этой эмоции добрым, мягким и понимающим тоном, будто повторяете, что чувствует ваш близкий друг. «Да, это гнев». «Это обида».

Обратите внимание на физическое проявление эмоций.

— Сосредоточьтесь на теле.
— Снова задумайтесь о сложной ситуации, в которую вы попали, и направьте внимание на физические аспекты, сканируя свое тело, чтобы найти место, где обида и раздражение

проявляются наиболее ярко. Мысленно осмотрите себя с головы до ног, задерживаясь там, где вы чувствуете дискомфорт и напряжение.

— Проследите все ощущения.
— Если получится, выберите место, где это проявляется сильнее всего, — это может быть саднящее, ноющее чувство, сердечная боль или мышечное напряжение. Если ничего не найдете, сосредоточьтесь на том месте, где просто есть дискомфорт.
— Направьте на это место душевное тепло, доброту и понимание.

Смягчить — утешить— принять.

— Теперь **смягчите** это место своего организма. Пусть мышцы расслабятся, будто они окунулись в теплую воду или джакузи. *Мягче… мягче… мягче…* Мы не можем контролировать это чувство, или изменить его, или заставить исчезнуть — мы удерживаем его с добротой и заботой.
— Если это слишком трудно, попробуйте смягчиться хоть немного, насколько возможно.
— Теперь **утешьте** себя, потому что у вас сейчас сложный период.
— Можете использовать утешающее и заботливое прикосновение, которое вам больше всего нравится. Проявите к своему телу нежность и ласку, как к маленькому ребенку. *Утешайте… утешайте… утешайте.*
— Вам хотелось бы услышать какие-нибудь определенные слова? В упражнении любящей доброты были фразы, которые нашли отклик в вашем сердце? Что бы сказал вам близкий друг?
— Попробуйте сказать себе: «Я очень тебя люблю», «Тебе сейчас наверняка тяжело», «Мне бы хотелось быть добрее к себе».
— Если это вызовет слишком напряженные эмоции, сосредоточьтесь на дыхании.
— Наконец, **примите** этот дискомфорт. Выделите для него особое место, не сопротивляйтесь ему и не пытайтесь избавиться от него.
— Пусть все будет так, как есть. Не стремитесь изменить этот момент или эти события, даже если они сложные и болезненные.
— *Смягчитесь… утешьтесь… примите.*
— Теперь сосредоточьтесь на теле. Позвольте себе прочувствовать все, что вы отследили, и принять себя таким, какой есть, со всеми мыслями и переживаниями.

— Напоминайте себе в течение дня о том, что нужно смягчиться, утешиться и принять себя. Это упражнение можно делать во время прогулки, когда вы забираете детей из школы или с занятий либо готовите ужин. Закрывать глаза не нужно.

Благодаря этому упражнению Рэйчел поняла, что ведет непрерывную войну с семьей Рида. Она злилась, и защищалась, и делала все, чтобы не позволить им помыкать собой. И сама удивилась, сколько напряжения скопилось в ее теле: вот и объяснение мигреням. Научившись принимать эти сложные чувства, она увидела то, чего не замечала раньше. Точно так же, как она желала своим детям надежной, безопасной жизни, родители мужа желали внукам здоровья, безопасности и надежности. И все изменилось, она поняла их. Женщина не изменит свою карьеру, но теперь лучше понимает их страхи. Ведь в новостях говорили, что Руанда — опасное, жуткое место, и, конечно же, они не понимали, чем она там занимается, как там красиво и какие там замечательные люди. Рождество не превратилось в ее любимый праздник, но, по крайней мере, семейные мероприятия перестали напоминать поле битвы.

«Секретная суперсила против тревоги» — одно из основных упражнений курса «Осознанное самосострадание». Как и Рэйчел, я считаю его той секретной суперсилой, которая всегда с вами. Родители, с которыми я работаю, улыбаются, когда я обучаю их этой «суперсиле навынос». Ричард отметил, что это его новый «верный спутник», без которого он никогда не покидает дом. Он обнаружил, что это упражнение прекрасно помогает пережить неприятные события в течение дня: пробки на дорогах, конфликты с коллегами, сорвавшиеся сделки. Он также заметил, что эта практика здорово выручает, когда проблемы возникают у детей. «Недавно Келси пришла в расстроенных чувствах. Ей всего десять, но она решила, что будет звездой Бродвея. Она пробовалась на главную роль в школьном мюзикле. Пела, отбивала чечетку и учила слова неделями. Но не получила роль. Девочка была вне себя от горя. А в десять лет ты думаешь, что это конец света, — и он театрально поднес руку ко лбу. — И когда я сказал ей, что будет еще много спектаклей и ролей, она вздохнула и ответила таким голосом, будто ей опостылел этот горестный мир: “Папа, ты не понимаешь”. И что

мне с этим делать? Рассказать ей, сколько разочарований выпало на мою долю? Вряд ли ей захочется слушать про это. Я просто обнял ее, пока она рыдала у меня на плече, и стал практиковать свою суперсилу, потому что больше я ничего не мог для нее сделать в тот момент, — он улыбнулся. — И это помогло мне не чувствовать себя таким никчемным».

Это также эффективный инструмент для борьбы с чувством стыда, которое испытывают все родители и дети. Какой родитель хоть раз в жизни не стыдился своего ребенка? И какой ребенок не смущался поведением своего родителя?

Стыд — напряженная, сложная эмоция, и обычно с ним очень трудно работать, потому что он вызывает чувство неполноценности и дефективности. Он глубоко укоренен в нашем мозге и проявляется уже в возрасте пятнадцати месяцев. Стыд часто заставляет людей отступать и замыкаться из страха отвержения. Это связано с нашим представлением о себе. Самосострадание помогает ослабить стыд и самокритику, позволяя осознать, что у каждого есть сильные и слабые стороны и все мы уязвимы и несовершенны.

«Поверить не могу, что он это сделал!»

Сын Чен, Сэм, учится в средней школе; он сделал фотографию своей подруги Джессики с широченной улыбкой и открытым ртом, где были видны брекеты. А затем выложил в социальных сетях с подписью «Кто хочет повеселиться, звоните…». И, конечно же, это фото мгновенно облетело всех, а Джессика почувствовала себя униженной. Как и Чен, когда директор школы позвонил и сообщил, что Сэма отстраняют от занятий за «неподобающее поведение», и предупредил, что его исключат, если такое повторится. «Уверена, он думал, что это невинная шутка, — сказала она, — но он совершил большую глупость. Мне было так стыдно за него. Пришлось отпрашиваться с работы и ехать в школу».

Самосострадание: антидот от стыда

Стыд — универсальная эмоция, часто самая сильная в подростковом периоде. К счастью, самосострадание — антидот от сложных эмоций. Уделим стыду чуть больше внимания и разберем его на составные

части. Все мы жаждем одобрения, особенно подростки, нуждаемся друг в друге, чтобы выжить. Стыд — глубокая, темная эмоция, убежденность в том, что мы слишком несовершенны, чтобы нас приняли и любили. Чувствуя себя изгоями, отверженными, мы впадаем в панику и тревогу. Стыд проявляется сильнее, если вы выросли с критичными родителями, если в детстве пережили эмоциональную травму или невнимание или вас не принимали из-за национальности, религии, этнической принадлежности либо пола. Чувство стыда может пронизывать не одно поколение, беря начало в страданиях или поведении наших предков. Психолог и исследователь сострадания Пол Гилберт отмечает многочисленность и сложность причин этого чувства, но при этом подчеркивает, что стыд — это не наша вина. Однако наша ответственность — проработать его.

Люди часто путают стыд и чувство вины. Стыд — это когда нам противно быть собой; чувство вины — это когда мы сожалеем о своем поступке. Стыд вызван вовсе не допущенной ошибкой; это уверенность в том, что *мы сами* ошибка. Стыд лежит в основе других эмоций, таких как гнев, отчаяние и тревога. Мы часто находим именно стыд, когда докапываемся до причин депрессии, волнения и межличностных конфликтов.

Когда мы испытываем чувство стыда, собственной неадекватности, ощущаем себя нелюбимыми или неудачниками — что можно сделать? Осознанность помогает преодолеть сложный опыт, а самосострадание направлено именно на *вас* — как раз в тот момент, когда кажется, что ваша личность, ваше «я» под угрозой. Если взглянуть на общую картину, это помогает ослабить боль. У каждого есть свои сильные и слабые стороны, ситуации, в которых мы добиваемся успеха и в которых терпим поражение. Вам поможет следующая фраза: «Я не совершенен, но обладаю блестящими качествами».

Мы сложно устроены, и если сумеем принять этот факт с ласковым осознанием, без предубеждений, то сможем проще относиться к жизненным испытаниям. Принятие выведет нас из кроличьей норы отчаяния — когда мы считаем себя неадекватными родителями и верим, что всегда будем неполноценными и наши дети тоже всегда будут неполноценными.

Следующий вариант упражнения «Смягчить — утешить — принять» помог Чен и ее семье не прятаться от ответственности,

исправить ситуацию и конструктивно двигаться вперед. (Это упражнение тоже адаптировано из курса «Осознанное самосострадание».)

Обратите внимание: практика непростая[4]*. Если в детстве вы пережили эмоциональную травму или пренебрежение, советую выполнить это упражнение под руководством профессионала, который поможет проработать сложные чувства, если они появятся. Можно также применить его к событию, которое вызвало у вас легкое смущение, а не жгучее чувство стыда: например, если вы слишком бурно отреагировали на что-то или сказали то, что ваши дети (или партнер) сочли глупостью.*

ПРАКТИКА. «“Смягчить — утешить — принять” для стыда»

— Сядьте удобно и сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов. Если во время упражнения вы расстроитесь, можете остановиться, сосредоточиться на дыхании или успокоиться каким-либо другим способом.
— Положите руку на сердце, напомнив себе, что вы рядом, и почувствуйте доброту, которая перетекает через руку в ваше тело.
— Выберите ситуацию, связанную с чувством стыда, который вы ощущаете на физическом уровне. Для начала возьмите что-то не слишком интенсивное — на три балла из десяти.
— Пусть это будет то, о чем вы не хотите никому рассказывать, потому что, если люди узнают об этом, их отношение к вам изменится.
— Начните с ситуации, о которой вы сожалеете. Медленно и осторожно вернитесь к событиям того дня.

Формулируем основные убеждения

— Подумайте, какое впечатление вы боитесь произвести на людей? Что такого страшного они могут узнать о вас? Постарайтесь сформулировать это. Например, «Я ущербный», «Я плохая мать / плохой отец» или «Я притворщик».
— Если у вас несколько негативных убеждений (а такое часто бывает), выберите одно, самое сильное.
— Если чувствуете себя изолированным, не забывайте, что вы не одиноки — многие люди думают о себе точно так же. Все мы испытываем стыд, это универсальное чувство.

— Назовите свое убеждение с теплом и заботой, к примеру: «Значит, ты чувствуешь себя недостаточно хорошим. Это, должно быть, очень больно». Или просто скажите: «Недостаточно хороший. Похоже, я считаю себя недостаточно хорошим».
— Напомните себе, что ваши чувства и мысли — это личные убеждения, а не факты. И опираются они на потребность в любви и принятии.
— Если нужно сделать паузу, перевести дыхание и открыть глаза, обязательно сделайте это.

Где скапливается чувство стыда
— Теперь обратите внимание на все тело.
— Снова вспомните ситуацию и подумайте, где именно вы ощущаете стыд. Пройдитесь по телу с головы до ног, задержавшись там, где испытываете дискомфорт.
— Выберите ту область тела, где чувство стыда проявляется сильнее всего.
— Направьте на эту часть тела доброту и заботливое внимание.

Смягчить — утешить — принять
— Теперь мысленно сосредоточьтесь на этой части тела.
— **Смягчите ее**. Пусть мышцы расслабятся, будто вы окунулись в теплую воду. *Мягче… мягче… мягче…* Мы не пытаемся ничего изменить или заставить это чувство исчезнуть — мы удерживаем его с заботой и любовью.
— Теперь **утешьте** себя, потому что вы пережили непростую ситуацию.
— Можете положить руку на ту часть тела, где стыд проявляется наиболее остро. Представьте, как тепло и доброта перетекают из руки в ту часть тела. *Утешайте… утешайте… утешайте*.
— Вам хотелось бы услышать ободряющие слова? Представьте, что ваш друг пережил схожий опыт. Что бы вы сказали ему в задушевном разговоре? («Я люблю тебя. Тебе сейчас очень тяжело. Я рядом».) Что бы вы хотели напомнить своему другу?
— Попробуйте сказать себе то же самое. **Примите** эти слова утешения, насколько возможно.
— *Примите* себя таким, какой вы есть; *примите* этот момент, ничего не меняя.

Сострадание в действии

— Это упражнение помогло мне найти другой путь, — сказала Чен, — и вести себя намного конструктивнее, чем раньше. Сначала я хотела запереть сына дома на всю оставшуюся жизнь или, по крайней мере, отречься от него, — улыбнулась она. — Потом стала думать, какая же я ужасная мать. Когда мой муж Цзянь вернулся домой, мы сели и поговорили. Сначала он решил, что мы очень преувеличиваем проблему. Он счел, что директор школы перегнул палку: Сэм всего лишь подросток и ведет себя соответственно. Он уже был готов закрыть тему и не поднимать лишний шум. Мы поспорили, поскольку я не собиралась так легко сдаваться. Сын поступил глупо, он совершенно точно не думал о последствиях, и, конечно, урок оказался не из приятных, но могло быть намного хуже. Это упражнение напомнило, как меня стыдили в колледже. У меня тогда появился первый парень, и я открыла для себя секс. В общежитии, где я жила, стены были очень тонкие, и все было прекрасно слышно. Однажды ночью я занималась уроками и услышала, как ребята в соседней комнате говорят обо мне, шутят и смеются. Мне стало ужасно стыдно, и это унижение осталось со мной на долгие годы. Так что я понимаю чувства Джессики. Я позвонила ее маме, и мы отправились к ним с цветами. Сэм извинился, и они потребовали, чтобы парень отвечал за свои поступки. Родители девочки наговорили ему немало суровых слов. Мне было неприятно все это слушать, но он понял их чувства и искренне жалел о своем поступке. Сын увидел, как сильно обидел ее и унизил, хотя и ненамеренно. Я обрадовалась, что он взял ответственность на себя и попросил прощения. Вроде у них все наладилось.

Дети часто шокируют нас своим поведением и заставляют краснеть. Семья Рода проходила через таможенный контроль в аэропорту, когда у него нашли марихуану, спрятанную в банке из-под арахисовой пасты. Род думал, что на сканере ничего не заметят. Он ошибся. Таможенник отвел Эда, его отца, в сторону и объяснил положение. Вызвали полицию, и семья не только опоздала на рейс, но и попала в весьма неприятную ситуацию.

Дочка Сандры Кэти пошла в торговый центр вместе с подругой, и охранник в магазине поймал девочек на краже. Это было их первое нарушение, но полицию все равно вызвали, и им пришлось

выслушать неприятную лекцию. Повезло: владелец магазина решил не выдвигать обвинений, но объяснил подружкам, как эти кражи влияют на него и на торговлю. Он предложил девочкам заняться общественной работой, если они не хотят, чтобы в их деле навсегда осталось это правонарушение.

И Эд, и Сандра не знали, куда деться от стыда, раз они не смогли привить детям элементарные представления о морали и не выполнили свой родительский долг. Вместо того чтобы забыть об этих случаях, оба родителя, хорошенько подумав, решили действовать. Кэти демонстрировала и другое тревожное поведение, и Сандра воспользовалась этой возможностью, чтобы записать дочь к психологу. Эд понятия не имел, что его сын балуется наркотиками до того случая в аэропорту. Они обсудили это и решили, что не помешает консультация специалиста. Хотя Эду и Сандре было бы проще отрицать проблему, самосострадание помогло осознать, что ситуация серьезная и нужно ее решать. Оглядываясь на то время, они оба считают этот опыт неприятным, но важным «звоночком».

«Наш дом превратился в свинарник»

Беспорядок в доме раздражает далеко не всех взрослых. Некоторые давно уже признали свое поражение в этой битве. Но не Педро. Он пришел на семинар по осознанности и самосостраданию для родителей. Мужчина хотел узнать, как заставить детей убираться в своей комнате. Другие мамы и папы испытывали схожие трудности.

— У меня трое детей, и в доме постоянный бардак. Знаете, как говорят: убирать за детьми — это как разгребать снег до того, как кончится метель. Но от этого не легче. Дочь разбрасывает одежду по всему полу, сын делает уроки на диване в гостиной, и повсюду валяются учебники и тетради, а малыш устраивает залежи лего в каждом углу, и я наступаю на них по сто раз в день. Это очень злит, когда я возвращаюсь с работы уставший. А еще повсюду спортивное снаряжение — коньки, бейсбольные перчатки, бутсы, треники, вонючие кроссовки и еще куча всего. Да по нашему дому просто опасно ходить! Жена говорит, что я помешан на контроле, и советует закрыть на это глаза, но меня так раздражает этот хаос в конце

тяжелого дня, и я на всех срываюсь или прячусь, кипя от злости (или, как говорит жена, дуюсь). Как относиться к этому проще?

Упражнение «Смягчить — утешить — принять» помогло Педро расслабиться и не раздражаться так сильно.

— Наверное, я действительно помешан на порядке. Я сильно нервничаю, когда вещи лежат не на своих местах. Жена считает, что это неизбежно, когда в доме целая орава детей. Так она чувствует, что живет полной жизнью. А я задыхаюсь.

К счастью, совместными усилиями они сумели понять друг друга и сделали свой дом безопасным местом. Я предложила Педро следующую практику, чтобы справиться с гневом и не реагировать на ситуацию так остро.

РЕФЛЕКСИЯ. «Пусть их хаос не влияет на вас, пусть ваше спокойствие влияет на них»

— Когда заметите, что злитесь, сделайте паузу. Если есть такая возможность, найдите в доме тихое место, где можно успокоиться. Иногда ванная комната — единственное убежище.

— Поставьте себе цель — совладать с гневом и раздражением на детей или чувством несправедливости.

— Возможно, ваши чувства оправданны, но если вы раз за разом попадаете в одну и ту же ситуацию и подпитываете негативные эмоции, это не поможет решить проблему.

— Это не значит, что нужно заглушить свои чувства и вести себя пассивно. И это не значит, что вы не можете провести разумные границы.

— Ваша задача — максимально прояснить мысли и наполнить сердце любовью. Если вы не позволите гневу ослепить себя, слова и поступки будут намного эффективнее.

— Для начала постарайтесь взглянуть на ситуацию с другой точки зрения. Что вам нравится в вашем ребенке (в детях)? Что радует? Что доставляет удовольствие? Возможно, сейчас вы этого не чувствуете, но вспомните его позитивные поступки.

— Подумайте о неврологических турбулентностях в мозге ребенка. Нейропсихологи утверждают, что детский мозг хаотичен по сути, и даже говорят, что он находится «в стадии разработки». Не доводите дело до скандала, попробуйте дистанцироваться. Скажите себе: «Я здесь, он там». Переведите дыхание, почувствуйте свободу.

— Не принимайте все близко к сердцу. Да, ваши дети сказали или сделали что-то мерзкое. Но обычно они просто болтают все, что в голову придет, и не хотят никого обидеть.
— Проявите самосострадание. Да, это было нехорошо, несправедливо. Да, в доме бардак, и вам это не нравится. Положите руку на сердце. Используйте утешительное прикосновение. Обнимите себя, чтобы почувствовать покой и опору. Проявите к себе сострадание.
— Постарайтесь отреагировать на всплеск эмоций (или спор) с добротой. Вспомните, когда у вашего ребенка случались истерики. Это почти то же самое. Не забывайте, что вы любите его. Попробуйте сохранять спокойствие и самообладание, даже если ребенок ведет себя неуважительно.
— Четко сформулируйте то, что хотите сказать. Возможно, вы стремитесь предостеречь ребенка от вождения в пьяном виде, защитить от злых людей, других опасностей. Объясните ему это, не втягиваясь в спор.
— Помните: все пройдет. То, что вас сейчас так мучает, изменится. Если ваш ребенок подросток, не забывайте, что этот возрастной период тоже не вечен. Девятый класс (или любой другой) скоро закончится. Постарайтесь проявить терпение.
— Вспомните, как вы хотели, чтобы к вам относились в детстве, в подростковом возрасте. Чем сильнее вы укрепляете фундамент сострадания, эмпатии, умения слушать, доброты и спокойствия, чем больше развиваете эти качества, тем прочнее будет ваше убежище от ураганов родительских будней.

«Это она начала!» — «Нет, он!»: перемирие между братьями и сестрами

Дженис до смерти устала от того, что ее дети постоянно ругаются. «Мне стыдно выходить с ними из дома. Один подросток, второй чуть младше, а третий только пошел в школу, и они воюют друг с другом день и ночь, как кошки с собаками! Иногда мне кажется, что я не мама, а полицейский».

Дети Хуана восьми и пяти лет тоже постоянно цеплялись друг к другу. Он шутил, что в доме тихо, только когда дети спят или едят. «А я люблю тишину. Мне не нравится, когда столько шума. Так будет еще десять лет? Я же поседею», — шутит он.

«Дети стараются втянуть меня в свои ссоры, — говорит Маргарита. — “Он начал”. — “Нет, она начала”. — “Мама, ты всегда ее защищаешь”. — “Нет, мама, ты его любишь больше”. Я схожу с ума».

Всего несколько минут

Как учитель осознанности, я считаю полезным упражнение «Трехминутная передышка» из когнитивной терапии на основе осознанности (англ. Mindfulness-based cognitive therapy) — подхода в психотерапии, разработанного Зинделем Сигалом, Марком Уильямсом и Джоном Тисдейлом. Они считают эту практику самой важной в своем подходе.

«Трехминутный перерыв на сострадание», предложенный ниже, основан на этой практике, но с добавлением душевности и сочувствия. Мы начинаем с осознания своих мыслей, чувств и эмоций, опираясь на дыхание, затем расширяем осознанность с помощью адаптированного варианта упражнения из курса «Осознанное самосострадание» под названием «Давать и принимать сострадание».

ПРАКТИКА. «Трехминутный перерыв на сострадание»

— Примите удобное положение сидя или лежа, можете закрыть глаза.

Сострадающая осознанность

— Что вы сейчас переживаете?
— Какие мысли приходят в голову? Примите их с добротой и сердечностью.
— Какие чувства вы испытываете? Отметьте любой эмоциональный дискомфорт, принимая его с состраданием и вниманием.
— Какие физические ощущения отмечаете? Просканируйте себя с головы до ног и отметьте области, где проявляются напряжение, скованность, боль. Примите это.

Якорь

— Если получится, сосредоточьтесь на дыхании. Каждый вдох принимайте с любовью.
— Вы дышите с самого рождения. Дыхание — ваш верный спутник, оно всегда с вами, всегда поддерживает.

— Приветствуйте каждый вдох и выдох так, будто встретили близкого друга или любимого ребенка. Дыхание — ваша опора, ваш якорь.

Откройте сердце состраданию

— Расширьте осознанность, охватив все тело. Обратите внимание на напряжение, скованность, сопротивление. Примите все, что обнаружите, с вниманием и добротой.
— Если вы заметили суровость, критику, смущение, пренебрежение, гнев, печаль или отчаяние, обратите внимание, в каких частях тела они проявляются. Не нужно ничего исправлять или прогонять. Просто наблюдайте без осуждения.
— Если сможете, попробуйте с каждым вдохом наполняться состраданием к боли, дискомфорту и мучениям (то есть принимать сочувствие к себе), а с каждым выдохом направлять это сострадание на боль, дискомфорт и мучения (то есть отдавать).
— Сделайте несколько таких подходов. На вдохе принимайте сострадание, на выдохе отдавайте.

«Трехминутный перерыв на сострадание» можно устраивать в любое время в течение дня. Думаю, три минуты не так сложно найти, и это простое упражнение прекрасно укладывается практически в любой распорядок. Как показывает мой опыт, оно полезно для родителей, которые рвут на себе волосы из-за того, что их дети постоянно ссорятся, а также для тех, кто заботится о детях с особыми потребностями, и для многих одиноких мам и пап, у которых слишком много дел. А вы? Когда вы сможете попробовать это небольшое упражнение?

Учимся слушать с состраданием

Сложно остановиться и по-настоящему выслушать человека. Обычно мы торопимся вставить слово и решить проблему или просто высказать мнение, или нам нужно доказать свою правоту, или показать собеседнику, какие мы умные. Мы видим подобную динамику между родителями и детьми, а также между братьями и сестрами. То же самое отмечаем и в политике. Однако научиться слушать с добротой и пониманием — важный навык для любых отношений, и он многое может изменить в семье. Оказывается, чем больше у собеседников недоверия друг другу, тем хуже они слушают.

Я получила серьезный урок по умению слушать много лет назад, когда изучала терапию внутренних семейных систем. Все участники курса проходили практику, когда в течение трех минут нужно слушать коллегу, не перебивая и не произнося ни слова. Как ни парадоксально, для группы психотерапевтов это упражнение оказалось непростым, поскольку мы-то считали, что должны высказаться и поделиться своей мудростью, чтобы помочь. Но оказалось, что умение слушать и проявлять полное присутствие приносит гораздо больше пользы, чем наши советы: этот важный опыт напомнил нам о смирении.

Следующее упражнение можно делать всей семьей.

ПРАКТИКА. «Слушаем с состраданием»

— Сядьте удобно, закройте глаза.
— Прислушайтесь к окружающим звукам. Обратите внимание на гул машин, шум дождя, ветра, пение птиц.
— Не нужно называть каждый звук, держаться за него или отталкивать.
— Представьте, что ваше тело — огромное ухо и оно может слушать на 360 градусов. Слушайте сердцем. Слушайте всем существом.
— Задумайтесь на минутку — кто из ваших знакомых умеет слушать?
— Какие качества он проявляет, когда слушает вас: уважение, открытость, отсутствие осуждения, умение не перебивать?
— Что мешает вам слушать других?
— У вас нет времени? Вы слушаете, только чтобы ответить, а не понять человека?
— Слушая человека, обратите внимание, что происходит внутри вас. Попробуйте поставить себе цель — открыться собеседнику.
— Постарайтесь слушать сердцем, а не только головой.
— Каково это — не спорить? Не перебивать?

Дзен-мастер Тит Нат Хан говорит, что умение слушать с состраданием облегчает горе собеседника. Каково это — внимательно выслушать членов вашей семьи?

Аниса решила попробовать это упражнение со своей семьей. Диего, ее муж, никогда никого не слушал. Когда она и дети говорили,

он часто перебивал и резко менял тему. Женщине это не нравилось, но она считала, что просто надо с этим смириться, и никогда не задумывалась, что можно как-то изменить коммуникацию. Время от времени и она, и дети говорили об этом, но он сразу начинал защищаться и жаловался, что его критикуют. Диего не собирался анализировать свое поведение и выслушивать чужое мнение.

Аниса стала намного спокойнее и счастливее, после того как записалась на курс «Осознанное самосострадание», а потому всем в семье было интересно узнать, чему она там учится. Женщина решила схитрить.

— Ребята, я освоила крутую игру. Хотите попробовать? Каждый получает по две минуты, чтобы высказаться, но остальные не должны его перебивать.

Они послушали друг друга, а потом поделились мнениями. То, что сказал Диего, помогло им взглянуть на него по-новому.

— Я постоянно чувствую колоссальное давление, у меня такое ощущение, что некогда слушать или что это пустая трата времени. Но сейчас было очень приятно немного притормозить и не испытывать такого напряжения и спешки. И я понял еще кое-что: мне казалось, я знаю, что вы хотите сказать, но это не так, — признался он смущенно.

Что произойдет в вашей семье, если вы притормозите и по-настоящему, с открытым сердцем выслушаете друг друга?

Осознанность в повседневной жизни

Перечислим несколько упражнений, которые можно использовать ежедневно.

ПРАКТИКА. «Как остудить эмоции»

Недавно я стояла в очереди в продуктовом магазине. Я выбрала ту, где передо мной было меньше человек, потому что опаздывала на встречу, но в спешке невнимательно прочитала, что написано над кассой. Табличка гласила: «Кассир-практикант». Ой! Слишком поздно вставать в другую очередь. Я начала нервничать и раздраженно вздыхать. Да, это было невежливо. А потом я поймала себя на том, что критикую себя за эту невежливость. «Чем это мне поможет?» — подумала я.

Я сосредоточилась на дыхании, почувствовала, как подошвы обуви касаются пола, затем направила на себя немного сострадания. И когда успокоилась, то поняла, что преувеличиваю ситуацию. Ничего страшного не происходит. На самом деле, мне оставалось ждать всего минут пять, не больше. Явно не конец света. И не нужно принимать все так близко к сердцу. Мир не плетет заговор против меня, чтобы я опоздала на встречу. Я обратила внимание на молодую кассиршу, как она старается выучить все эти товарные коды. Оказалось, что это ее первый рабочий день. Конечно, ей было нелегко, и дело продвигалось медленно, но мое раздражение вряд ли ускорило бы процесс. Сделав над собой усилие, я почувствовала, что могу реагировать на нее с добротой и поддержкой, а не с раздражением. Никакой проблемы на самом деле не было. Это я создавала проблему.

Мне вспомнился рассказ, который так любит повторять один из моих учителей. Ученик спросил дзен-мастера: «Как избежать горячего и холодного?» Мастер ответил: «Почему бы тебе не переехать туда, где нет ни жары, ни холода?»

«Но на свете не существует такого места, где не было бы жары или холода», — ответил ученик. Тогда учитель принялся хохотать, потому что в жизни невозможно избежать ни жары, ни холода. Затем он улыбнулся и сказал: «Не делай жарко! Не делай холодно!»

Попробуйте это, когда в следующий раз будете возмущаться, стоя в очереди, или когда попадете в пробку, или разозлитесь на ребенка, который опаздывает, или поссоритесь с ним, когда эмоции накалятся и вам захочется сказать что-то очень неприятное.

Или когда от вас будет веять холодом в общении с партнером или ребенком. Прислушайтесь, какие мысли появляются в голове. Сделайте паузу и подумайте: приносят ли они пользу? Есть масса способов накалять ситуацию и остужать пыл.

ПРАКТИКА. «Коктейль из осознанности и сострадания, чтобы пережить этот день»

Это безалкогольный «коктейль», призванный помочь вам не сойти с ума и пережить напряженный день. Очень полезно в сложной ситуации — когда вы не ладите с партнером, ссоритесь с ребенком, когда вся семья болеет, или родители — ваши либо мужа — испытывают нарушение когнитивных функций, или когда вам нужна помощь, чтобы пережить кризис двух лет (младшей школы, средней

школы, подросткового периода, поступления в колледж…) и многие другие стрессовые моменты. Если задуматься — да вообще когда-нибудь бывает родительство без стресса?

Каждое упражнение занимает 3–5 минут.

— Утро, дети еще не проснулись. Начните день с упражнения под названием «Позаботьтесь о себе» (глава 1).
— Используйте «Кофейную медитацию», пока готовите завтрак и накрываете на стол (глава 1).
— Если вы везете детей в школу и они стали ссориться в машине, примените «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2).
— Вас трясет? День выдался тяжелый? Попробуйте «“Витамины для эго”: версия для родителей» (глава 2).
— Во время перерыва на обед выйдите на улицу, подышите свежим воздухом и сделайте несколько практик. Например, «Вперед, за приключениями» (глава 5). Нет времени? «Трехминутный перерыв на сострадание» действительно поможет за три минуты (глава 6).
— Если вы забрали детей из школы и они начали препираться, займите их «Осознанностью и состраданием в дороге» (глава 2).
— Уроки? Детские праздники? Дополнительные занятия? Практика «Подошвы» прекрасно подойдет, когда вы за рулем (глава 3).
— Нужно быстренько сбегать в продуктовый, чтобы приготовить ужин, а у ребенка намечается истерика? Используйте «Утешающее прикосновение во время истерики» (глава 3).
— Очередная ссора за ужином? Во время уборки? Попробуйте «Когда вам обоим нужно сострадание» (глава 6).
— Ссоры перед сном или во время купания? Поможет размышление «Добрый взгляд» (глава 1).
— Перед сном сделайте «“Перепрошивку” с помощью медитации любящей доброты» (глава 4).
— Не можете уснуть или проснулись в панике в два часа утра? Вы не одиноки. Выполните практику «Древо сострадающих людей» (глава 8).
— Повторяйте так часто, как нужно, и продолжайте, когда дети уедут в колледж или найдут работу, женятся и заведут своих детей. Это практики на всю жизнь, и начинать их делать никогда не поздно.

Глава 7
«Это уже слишком»
Сила сострадания в особо сложный период

Родительский путь редко напоминает ровную дорогу с восхитительным пейзажем. Радость общения с детьми часто омрачается препятствиями и трудностями. Любому сложно совмещать детей, работу, дом и семейные обязательства, появляется чувство, будто мы рвемся на части. Когда не получается держать себя в руках и все идет совсем не так, как хотелось, мы обычно укоряем себя. Тем не менее это не значит, что мы недостаточно хороши, или не очень умны, или не совсем удачливы, или просто наломали дров. Оглядитесь. Вы знаете хоть одну семью, которая не имеет проблем, не переживает трудностей, избежала страданий и своих собственных трагедий? Иллюзия, что наш путь должен быть ровным и легким, — верная предпосылка страдания. Есть африканская поговорка, которая как нельзя лучше подходит к этой ситуации: «В тихом море не родится опытный моряк». Так и легкая жизнь не рождает мудрых, бывалых родителей. Вы легче переживете тяжелые испытания и начнете проще смотреть на свои трудности, если во всех этих страданиях увидите пользу, положительную сторону. Поэтесса Джейн Хиршфилд пишет так: «Страдание приводит к красоте точно так же, как жажда приводит к воде»[1].

В моей жизни был период, когда все разваливалось. Одна проблема за другой: отец потерял работу, у дедушки обнаружили рак на последней стадии, тетя совершила самоубийство. Я тяжело переносила беременность, затем родился больной ребенок, а потом совершенно неожиданно умер отец. Я была в шоке, и вся семья находилась на грани нервного срыва, из последних сил поддерживая друг друга и стараясь хоть как-то выжить. Оглядываясь, я понимаю, что этот тяжелый период помог мне осознать, какой мучительной и трагической может быть жизнь и как слабо мы контролируем

внешние обстоятельства. Это переполнило меня состраданием и благодарностью за те моменты, когда на житейском море действительно тишь да гладь.

Один учитель медитации советует позволить себе буквально «развалиться на куски» в такие сложные периоды. Многие считают, что нужно держать себя в руках (или, по крайней мере, внешне казаться спокойным), проявлять во время испытаний твердость духа и выдержку. Обычно в семьях, включая и моих родных, и близких мужа, вообще не обсуждаются тяжелые испытания (и хваленая выдержка укрепляется только алкоголем). Не все хотят анализировать свои мысли и чувства, а для некоторых это превращается в очень болезненный опыт — будто открываешь ящик Пандоры, где годами накапливалась боль. Когда становится действительно невмоготу, мы не знаем, что делать: уходим в себя, стараемся отвлечься на смартфон, работу, алкоголь, еду, шопинг, спорт. Не желая навязываться другим людям или думая, что они не захотят слушать наши проблемы, мы изо всех сил делаем вид, что все хорошо, все под контролем. Я вспоминаю Кэрол, одну из моих самых близких подруг, человека очень замкнутого. Она годами молча терпела мучительные отношения с мужем и открылась только своему психотерапевту. Когда она наконец решилась на развод, большинство ее друзей и знакомых были в шоке — внешне-то все выглядело замечательно.

Конечно, если говорить о трудных временах, это еще не гарантирует облегчения. Хуанита попала в такую ситуацию, которую кроме как катастрофой никак не назовешь. У ее матери случился инсульт, у свекра нашли рак, а младшему ребенку поставили диагноз «аутизм». Всем требовались особое внимание и забота. Семья разрывалась на части, и ни у кого не было сил — ни финансовых, ни эмоциональных: «Мы все только и делаем, что говорим, говорим и говорим часами по телефону, но это не помогает. Повторяем одно и то же и переживаем, а потом никто не может заснуть. Мы пытались проанализировать решения наших проблем, но мне кажется, они слишком серьезные, чтобы справиться с ними разговорами». Хуанита думала, что анализ эмоций полезен и поможет свести на нет их деструктивное влияние. Но после того как она стала практиковать осознанность, поняла, что это не так. «Я-то думала, что все эти разговоры помогают, что я веду

себя рационально, а потом увидела, что они только сильнее расстраивают».

Для многих становится неожиданностью осознание, что они лишь усугубляют ситуацию, день и ночь размышляя над проблемой. Часто всплывают старые обиды и появляются новые переживания, мы погружаемся в себя и практически уходим от реальности, а потом чувствуем еще большую беспомощность и уныние. Именно сострадание в таких ситуациях может сыграть важную роль.

Общая человечность, одна из основ самосострадания, тоже помогает. Это великое облегчение — осознать, что у всех бывают испытания и мы все страдаем. В трудный период мы обычно судим себя слишком строго, отстраняемся от других и подавляем чувства. Мы не одиноки, подобная реакция свойственна многим. Она универсальна. Но погружение в себя — это не ответ: оно лишь усиливает страдание. Как говорят учителя осознанности, «боль неизбежна, но страдать по ее поводу или нет — выбор каждого». Упражнения по осознанности и состраданию в этой главе представляют ударную дозу помощи, чтобы вам было легче пережить сложный период, взглянуть на свою жизнь по-новому, с добром (и будем надеяться, с юмором), а также не забывать, что все пройдет.

Для начала направьте осознанность на трудности, с которыми столкнулась ваша семья.

РЕФЛЕКСИЯ. «Какие препятствия стоят у вас на пути?»

— Займите удобное положение сидя или лежа.
— Положите руку на сердце или, если хотите, выберите другое утешающее прикосновение (глава 3), которое дает чувство защищенности и поддержки.
— Направьте доброту и осознанность на «подводные камни», с которыми вы столкнулись.
— Какие испытания выпали на вашу долю? Что вас разрывает на части?
— У вас проблемы со здоровьем?
— Трудности в отношениях?
— Проблемы у вашего ребенка?
— Вы переживаете из-за кого-то из родственников или друзей?

— Вам сложно смириться с новым этапом в жизни: например, если ребенок перешел из детского возраста в подростковый, или уехал в колледж, или вашим престарелым родителям требуются помощь и забота?
— А вы сами? Чувствуете, что не добились того, чего должны были, и у вас нет сил, чтобы изменить это?
— Стресс отразился на вашем здоровье, настроении, благополучии?
— Что вам помогает в такие моменты?
— Сосредоточьтесь на осознанности и сострадании. Примите ситуацию такой, какая есть, не нужно ничего делать или решать.
— Возможно, эти подводные камни говорят о том, что пора притормозить?
— Остановитесь, хотя бы на минуту, и отдохните.
— Когда будете готовы, запишите проблемы, которые терзают вас больше всего.
— Проявите к себе сострадание. Иногда быть родителем — тяжелое бремя.
— Когда будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов и пошевелите руками, ногами.
— Можете использовать утешающее прикосновение в течение дня, если понадобится.

Каждый день мы преодолеваем столько препятствий и натыкаемся на такую массу проблем! Даже без смертельных болезней и трагических событий. Партнер игнорирует, дети не ценят, босс не признает профессиональных заслуг, родители требуют внимания, на которое у нас физически нет времени. «Сложные времена» складываются из бесконечного перечня мелких неприятностей, которые разрушают нас морально сильнее, чем одно катастрофическое событие.

Бывает, что они связаны с естественными жизненными переменами. Дети становятся старше, постепенно отдаляются, у них идет процесс индивидуации*, и они находят ошибки во всем, что мы говорим и делаем, расстраивая нас своими замечаниями при друзьях

* Индивидуация — процесс становления личности, психологического развития, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека (по К. Г. Юнгу). *Прим. ред.*

и родственниках. Да, все это неотъемлемая часть развития мозга, но как-то больно и несправедливо. Иногда подростковый период наших отпрысков затягивается до двадцати лет (будем надеяться, что не дольше). Такое ощущение, что мы все раздражительные и на грани нервного срыва. Когда же это закончится? Когда мы вернемся к «нормальной» жизни (что бы это ни значило)? Иногда полезно изменить формулировку проблемы. Согласно исследованиям, которые мне кажутся очень интересными, близнецы и подростки могут воспринимать нейтральные комментарии как критические[2]. Неудивительно, что мы так часто не понимаем друг друга.

Даже радостные события, такие как свадьба, способны расшевелить давно забытые обиды и неприязнь, что уж говорить о смертях и похоронах. Лет через десять мы оглядываемся на события, которые некогда казались гнетущими, катастрофическими, и шутим. Но пока все это переживается, сложно проявлять чувство юмора и не принимать все близко к сердцу. В такие моменты важно вспомнить о самосострадании и поддержать самого себя. Слова древнего мудреца Гиллеля актуальны до сих пор: «Если не я для себя, то кто для меня?»

Когда все получается не так, как ожидалось

Сколько бы мы ни планировали, сколько бы ни старались, будущее, которое мы представляли и к которому стремились, не всегда совпадает с реальностью. Сначала приходится сосуществовать с капризным, раздражительным подростком, который едва напоминает вашего милого ребенка. Потом нужно помочь ему перейти в мир взрослых людей и начать самостоятельную жизнь. Все это так непросто.

Ванесса обратилась ко мне, убитая горем: ее сын Джейсон не поступил ни в один из тех колледжей, которые выбрал. Другие внесли его в список ожидания, но он был очень расстроен из-за того, что не попал, куда хотел. Ванесса не училась в колледже, поскольку такую роскошь ее семья не могла себе позволить, и они с мужем сделали все возможное и невозможное, чтобы помочь сыну преуспеть. От консультанта в старшей школе было мало толку, поэтому они наняли частного советника по колледжам, потратив деньги из своих пенсионных накоплений.

Джейсон любил теннис, и у него хорошо получалось. Он попал в школьную команду по теннису в десятом классе. Однако консультант сказал, что нужно сдать экзамены по всем основным предметам, чтобы поступить в «хороший» колледж. Математика давалась ему нелегко, но родители записали его в продвинутый класс. Джейсон едва справлялся и массу времени тратил на домашнюю работу. Долго так продолжаться не могло. Репетиторы по математике, дополнительные занятия со школьным учителем — на спорт времени уже не оставалось. Джейсон был послушным сыном и отказался от тенниса. И теперь после стольких занятий и жертв он остался ни с чем.

— Я так расстроена, — сказала Ванесса. — Я вложила столько времени и сил в его поступление. Даже не хочется вставать по утрам. Мой терапевт посоветовал поговорить с кем-то. Мы возлагали на него столько надежд. У нашей дочери Ребекки синдром Дауна, она никогда не поступит в колледж. Мы ее любим, она настоящий ангел, но Джейсон — наше будущее. Мы потратили на него столько денег — больше, чем могли себе позволить. Самое ужасное, что я во всем виню себя, мне так стыдно. Продвинутый класс по математике стал для него серьезным испытанием, а сын был бы счастлив, если бы мы разрешили ему заниматься только теннисом. Мы проиграли по всем статьям, — вздохнула она.

Наша жизнь — эксперимент. Никогда не знаешь, как все обернется. Именно поэтому самосострадание и стойкость играют важную роль. Я постаралась показать Ванессе пример сострадания, признав: она сделала все, что могла, как и Джейсон. Она винила себя за неудачные решения. Парень переживал, что подвел всю семью.

— Я слышу, как он плачет по ночам. Говорю ему, что все образуется, но он качает головой. Ему стыдно, что он потратил наши деньги и ничего не добился. Он запирается у себя в комнате и отказывается выходить.

В подростковом возрасте сложно увидеть общую картину всех жизненных аспектов, понять, что, если ты не смог поступить, с этим тяжело смириться, но появятся и другие возможности, откроются другие двери. Дети часто чувствуют себя неадекватными, неудачниками. Самосострадание помогает осознать, что все мы ошибаемся, это часть жизненного опыта. Вместо того чтобы впадать

в отчаяние, на этом опыте можно научиться. (Подробнее о том, как научить детей самосостраданию, см. главу 8. В разделе «Инструменты самосострадания для родителей» в конце книги все упражнения упорядочены, так вам будет проще ими пользоваться.)

Чтобы помочь Ванессе и Джейсону взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, я спросила ее про так называемый луч надежды: положительный аспект испытания, который вы не предвидели. Ей вспомнился случай, когда ее обошли с повышением. Коллега стал распускать мерзкие слухи про нее, чтобы самому получить эту должность. А когда его повысили, потребовал, чтобы Ванесса ему помогала.

— Он бросил меня под автобус и думал, что я ему еще и колесо поменяю. Пусть катится знаете куда! Я уволилась. Было страшно, потому что какое-то время я не могла найти работу. Все говорили, что я поступила глупо, что надо было проглотить это и жить дальше, но я не желаю унижаться. В итоге я нашла работу намного лучше, и зарплата выше. Там же я познакомилась со своим мужем, а этого никогда бы не случилось, если бы я не уволилась.

Оказавшись в сложной ситуации, попробуйте следующую практику. Ванесса назвала ее «Свежий лимонад», потому что Джейсон готовил этот напиток и продавал соседям, и она так радовалась его мотивации и предпринимательскому духу. Это помогло ей вспомнить о его сильных сторонах.

— Итак, — сказала она, — когда жизнь подбрасывает лимоны, вы знаете, что с ними делать. Теперь я вижу, что даже разочарования могут принести какую-то пользу.

РЕФЛЕКСИЯ. «Свежий лимонад»

— Найдите немного времени в течение дня. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов.

— Вспомните время, когда было невыносимо тяжело, но, оглядываясь, вы можете сказать, что усвоили важный урок и получили положительный результат.

— Выберите событие из прошлого, которое уже разрешилось и многому вас научило.

— Запишите в двух словах, что произошло, как вы справились с ситуацией.

— Как вы превратили лимон в лимонад?

— Чему это вас научило? Можно ли сказать, что без этого испытания вы не усвоили бы важный урок?
— Сейчас в вашей жизни есть ситуация, которая напоминает кислый лимон? Запишите ее.
— Сделайте паузу. Проявите к себе сострадание.
— Возможно, в этой ситуации тоже есть важный урок? Запишите его.

Возвращайтесь к этому упражнению в течение дня или недели, если чувствуете, что нужно взглянуть на ситуацию под другим углом.

Ванесса делала эту практику всю неделю. Затем призналась, что перестала винить себя. Она также помогла Джейсону, вспомнив о его талантах.

— Я сказала ему, что жизнь далеко не всегда складывается так, как хочется нам, но это укрепляет характер. Моя бабушка так говорила. Мы проанализировали другие варианты — можно взять целый год «отпуска», найти работу или стажировку. И теперь он веселее смотрит в будущее. Он никогда не видел меня такой расстроенной. Я старалась держать себя в руках, но мне было очень плохо, и он это знал. Я испытывала почти физическую боль. Мы вложили столько денег, столько эмоций. А когда я показала, что могу оправиться от этого поражения, ему тоже полегчало. Нам тяжело, но это не конец света. Он молод, у него вся жизнь впереди. И надо быть добрее к себе. Я не использовала слово *сострадание*, а то он просто усмехнулся бы. Я сказала: «Это нелегко. Но мы найдем выход. Будь добрее к себе».

Иногда жизнь подкидывает нам столько лимонов, что можно открыть фабрику по производству лимонада (а это уже настоящий бизнес)! Многим студентам и родителям, с которыми я работаю, это упражнение помогло по-новому взглянуть на ситуацию. Карлос использовал его, когда потерял свой бизнес во время экономической рецессии и чувствовал себя подавленным и никчемным. Он боялся, что дети перестанут его уважать. Труди пережила выкидыш, и эта практика помогла ей принять ситуацию и найти в себе силы жить дальше: «У меня было такое чувство, что я дефективная, мой организм не работает так, как надо, и это размышление помогло выстоять. С первого раза не всегда все получается».

Что скажете? Когда найдете время для этого размышления? Им можно поделиться с друзьями, детьми старшего возраста, партнером и родственниками, когда это будет уместно и когда они будут готовы выслушать вас.

Стены сдвигаются и вот-вот раздавят

Порой, когда обрушивается слишком много проблем одновременно, когда вы захлебываетесь и не знаете, что делать, так и хочется опустить руки и сдаться. Роб, который беспокоился из-за проблем своей дочери с «противными девочками» в школе, теперь жил как в тисках. Его мама упала, сломала шейку бедра и не одну неделю провела на лечении в медицинском центре. Когда ее выписали, Робу пришлось возить ее на физиотерапию и многочисленные приемы к врачу. Эти поездки мешали ему работать, и он выбивался из сил. К тому же он был расстроен из-за изменений в поведении дочери Хизер.

Девушка недавно перешла в старшую школу, и ей было нелегко адаптироваться в плане общения и учебы. Она там никого не знала и еще не успела завести близких друзей, к тому же завалила контрольную по американской истории. Нервная и раздраженная, после школы она запиралась у себя в комнате и сидела там до самого ужина. Хизер жаловалась, что у нее нет времени накрывать на стол или загружать посудомоечную машину. Когда Роб спросил, все ли в порядке, девушка ответила, что все нормально, просто задают много уроков, а она терпеть не может запоминать все эти даты и сражения по истории. Он чувствовал, что-то не так, но не хотел давить на нее и не знал, как спросить.

Однажды вечером он выносил мусор и заметил красное пятно на салфетке. Сначала он не придал этому значения, но оказалось, что таких окровавленных салфеток много. Он поговорил с женой, которая тоже обеспокоилась, а потом они оба побеседовали с Хизер.

— Сначала она все отрицала, — сказал Роб, — и сердилась. «Оставьте меня в покое. Я просто случайно порезалась, вы же знаете, какая я недотепа», — соврала она. Мы ей не поверили, но не знали, что делать.

— Ты ведь не режешь себя, дорогая? — спросил я. — Хизер убеждала, что все хорошо. «Хватит меня допрашивать», — наконец

заорала она. Перед сном, когда я пришел обнять ее, я заметил несколько порезов у нее на руке. Она пыталась спрятать их под пижаму. Я сразу понял, что, если спросить напрямую, она станет отпираться. И я сказал: «Дорогая, мы любим тебя, и мы всегда рядом. Ты можешь поговорить с нами, если расстроена». Думаю, она хотела, чтобы я нашел эти салфетки, но не могла признаться. Наверное, ей было слишком стыдно. На следующий день она захотела поговорить со мной наедине. Она сказала, что режет себя. «Только не злись, папа», — попросила Хизер. Она не хотела тревожить меня, потому что я и так устаю, заботясь о бабушке. Выяснилось, что моя дочь чувствует себя никчемной и некрасивой. Она переживала, что никому не понравится в новой школе, — Роб умолк, и слезы выступили у него на глазах. — Что я могу сделать, чтобы помочь ей? Это ужасно — знать, что твой ребенок наносит себе раны. А у меня и так проблем по горло. Как же мне быть? Такое чувство, что стены сдвигаются и вот-вот раздавят меня.

Когда дети причиняют себе вред, важно получить профессиональную помощь, пока не стало хуже. Очевидно, Хизер хотела, чтобы ее родители узнали о ее страданиях. Мне вспоминаются известные слова британского психоаналитика Дональда Винникотта о том, что дети обожают прятаться, но «для них чудовищная трагедия, если их не найдут».

Я порекомендовала детского психотерапевта для Хизер. Сначала девушка отказывалась говорить, но психотерапевт действовала мягко и сумела достучаться до нее. Через некоторое время между ними сложились доверительные отношения. Она научила Хизер «навыкам выживания» в новой школе, помогла ей завести друзей и справиться с серьезной учебной нагрузкой. Спустя несколько месяцев девушка чувствовала себя менее подавленной.

Чтобы помочь Робу избавиться от ощущения, что стены давят на него, я предложила практику «Любование небом»[3]. Сначала он выполнял упражнение один, затем Хизер увидела, как он лежит на траве и смотрит на небо, и ей захотелось составить компанию папе. «Кажется, правда расслабляет», — сказала она. Это замечательная практика для всей семьи. (В главе 8 вы найдете вариант этого упражнения под названием «Бескрайнее звездное небо», оно тоже подходит для всей семьи.)

Мы твердо стоим на земле, мы открыты небу

Следующая медитация особенно хорошо подходит для теплого летнего дня или вечера, но ее можно делать в любое время года. Если на улице слишком холодно, устройтесь у окна. Можно практиковать лежа или сидя. Я адаптировала это упражнение для подростков, детей и родителей.

ПРАКТИКА. «Любование небом»

— Постелите одеяло или плед и устройтесь поудобнее. Лучше всего на траве или мягком песке, но можно на крыше дома или в шезлонге. Или около окна, из которого видно небо.
— Сделайте несколько глубоких вдохов и почувствуйте опору земли. Глаза могут быть открыты или закрыты.
— Почувствуйте, как земля поддерживает вас, как утешает, не дает упасть.
— Целенаправленно расслабьте каждую часть тела: ступни, ноги, таз, спину, живот, плечи, руки, грудь, шею, челюсти и глаза.
— Позвольте себе быть в покое, расслабьте мышцы, не напрягайтесь так сильно. Попробуйте освободиться от тяжести.
— Дышите естественно, не контролируйте процесс.
— Обратите внимание на свободу и бесконечность, что таятся внутри вашего тела.
— Когда будете готовы, откройте глаза, если они были закрыты. Если ярко светит солнце, наденьте темные очки.
— Позвольте себе отдохнуть, наблюдая за проплывающими облаками. Обратите внимание на открытое, бескрайнее пространство неба. Представьте, что можете впитать эту бесконечность в себя.
— Если появятся мысли, эмоции или ощущения, примите их и отпустите лететь так же спокойно и непринужденно, как облака по небу.
— Не держитесь ни за что; отдайте все свои мысли и переживания этому бескрайнему, открытому небу.
— Окунитесь в простор внутри и вне себя.
— Попробуйте удержать это ощущение открытости и бесконечной свободы в течение дня.

Это упражнение можно делать в отпуске или когда хочется устроить себе передышку на напряженной неделе. Медитация помогает

перезарядиться и восстановить силы, а также взглянуть на свою жизнь и переживания в контексте общей картины.

Роб нашел утешение в этом упражнении, как и Хизер.

— Я почувствовал, что в моем мире еще остается свободное место, даже когда стены начинают сдвигаться, — сказал он. — Я думаю обо всем, что надо сделать: съездить к маме, отвезти ее через весь город на процедуры, потом за покупками, приготовить ей обед, затем к врачу, а еще постоянно переживаю за Хизер. Когда все это наваливается на меня, представляю бескрайнее небо, останавливаюсь и перевожу дыхание. Я придумал фразу, которая мне помогает: «Да, твоя мама стареет, но она еще здесь». И я благодарен за это. «У Хизер тяжелый год». Затем добавляю: «Небо голубое». Это помогает мне вспомнить бескрайнее, беспредельное пространство, и я уже не чувствую себя в ловушке.

Я научила этой медитации Ванессу, и она делала ее вместе с Джейсоном. Ей понравилось лежать и отдыхать в течение дня. Джейсон, который увлекался наукой и был от природы любознательным, использовал упражнение «Бескрайнее звездное небо» (глава 8), чтобы изучить созвездия. Он любил смотреть на нескончаемый космический простор и чувствовать, как его переживания отступают.

Это одна из моих самых любимых практик, мне нравится выполнять ее в теплые летние дни. Ее можно использовать в разных ситуациях, не только в тяжелый жизненный период, когда вы расстроены. Это полезная практика для тех, кто испытывает стресс, кто весь день просидел за компьютером или работал за письменным столом, кто просто нуждается в перерыве (это лучше, чем еда, телевизор или онлайн-шопинг).

Устав от бумажной работы, Элеонора использовала это упражнение, чтобы справиться со стрессом после смерти отца. Альберто, расстроенный ссорами в семье, применял его, чтобы остыть и не обострять конфликт. Джонатан, устав от ежедневных поездок на работу, которые отнимали у него все больше времени, с помощью этой практики мог взбодриться и восстановить силы, когда добирался до дома. Для него это стало долгожданным перерывом от рабочего стресса и помогало переключиться на семью. Иногда его близкие присоединялись к этому упражнению. Они вместе разглядывали облака, искали динозавров и драконов или слушали

пение птиц и стрекот сверчков по вечерам: «Это скрытая осознанность. Я учу детей успокаиваться, но в легкой, ненавязчивой форме».

Работа с мыслями

Валери пережила немало испытаний за последние пять лет. Она прошла через сложный развод и битву за детей. Мэтту сейчас десять лет, и он пытается приспособиться к последствиям — родители в ссоре, и ему приходится жить на два дома. Валери было сложно настоять на необходимых для него ограничениях, и она не хотела изображать «плохого полицейского», но Мэтт не шел навстречу и постоянно оспаривал ее авторитет.

— Мне достаточно и того, что я потеряла мужа, а вместе с ним финансовую и социальную поддержку. Наш брак развалился, и мое сердце разбито, я еще никогда не чувствовала себя такой одинокой. Я, конечно, злюсь, но самое ужасное, что я потеряла и Мэтта: вместо того чтобы видеть его каждый день, я получаю только пятьдесят процентов времени. Он был центром моей жизни, моей вселенной. Это так несправедливо. Без него так пусто. А когда я вижу его, он препирается, бросает мне вызов. По выходным так тоскливо, когда он уезжает к отцу. Мои друзья уже не молодые и не одинокие, и мы не можем сходить в бар и весело провести время. У всех семьи, они не хотят тратить свободные часы на меня. Своим видом я напоминаю им, что браки разваливаются, но они не хотят думать, что это может случиться и с ними, что их мужья могут закрутить романы на стороне и уйти из семьи. В том, что наш брак развалился, я виню себя. Если бы я не растолстела, оставалась бы привлекательной, может, он и не влюбился бы в молодую фитнес-инструктора. Или мне надо было сделать пластическую операцию? Самое ужасное, что я потеряла уважение Мэтта. И он злится на меня. Этот развод разрушил его привычный образ жизни. Отец с новой девушкой постоянно устраивают интересные походы — то пешком, то на лыжах, и Мэтту с ними весело. Я не могу себе позволить такие увлекательные поездки. День за днем снова проживаю то, что случилось, мысли не дают покоя, и раз за разом я прокручиваю одно и то же. Потому-то я не уделяю Мэтту столько внимания, сколько ему хотелось бы. Почти все

время чувствую себя ущербной и ненужной. Ему скучно со мной. Да всем со мной скучно.

Мы с Валери обсудили, как провести справедливые и последовательные ограничения для Мэтта, а также поработали над ее депрессией. Один из наиболее эффективных методов борьбы с подобным состоянием — работать со своими мыслями, а не верить каждому негативному убеждению, возникающему в голове. Когда мы подавлены, появляется чувство ущербности и ненависти к себе. Во время развода Валери казалось, что она ведет войну с бывшим мужем; теперь она воевала сама с собой. Однако, принимая искаженную самооценку за абсолютную истину, мы лишь усиливаем депрессию. Осознанность помогает выработать новые отношения с собственными мыслями. Вместо того чтобы анализировать их или пытаться удалить, мы принимаем их такими, какие они есть. Если воспринимать мысль «Я никому не нужен» всего лишь как мысль, мы отберем у нее силу расстраивать нас. В практике осознанности часто учат обозначать постулаты, возникающие в мозгу, — например, «Это мысль, что я никчемный» или «Это мысль, что я неадекватный». В следующем упражнении мы сделаем еще один шаг вперед, добавив сострадание.

ПРАКТИКА. «Если вы так думаете, еще не значит, что это действительно так»

— Сядьте удобно и настройтесь. Сосредоточьтесь на дыхании или физических ощущениях.
— Когда будете готовы, переведите внимание на мысли, пусть они станут центром вашей осознанности.
— Проследите, как они возникают, усиливаются, а затем уходят.
— Попробуйте наблюдать за этим процессом, но не попадаться на удочку. Просто смотрите, не соглашаясь с ними.
— Не принуждайте себя, не пытайтесь прогнать мысли, не выселяйте их из разума.
— Направьте немного душевного тепла и доброты на свои размышления. Если, к примеру, вы заметите мысль о том, что вы никчемная или неадекватная мать, положите руку на сердце и сделайте паузу. Можете положить и вторую руку, если хотите. Это тяжелая мысль. Она причиняет боль.
— Наблюдайте за мыслями так, будто смотрите кино. Или, если хотите, представьте, что вы едете в поезде и ваши мысли — часть пейзажа.

— Как в упражнении «Любование небом», можно вообразить, что мысли — облака, проплывающие по небу. Вот грозовые тучи, темные и пугающие; вот кучевые облака, светлые и пушистые. Обратите на них внимание и смотрите, как они испаряются.
— Сосредоточьтесь на бескрайнем пространстве внутри и вне вас и примите то, что некоторые мысли приносят с собой грозу и плохую погоду. Но они пройдут.
— Если какая-либо мысль отвлечет вас и вы почувствуете, как затягивает в ураган негатива, остановитесь. Направьте на себя сострадание. Да, эти мысли здесь, в вашей жизни. У вас сложный период, но мысли не вечны.
— Если размышления взяли вас в заложники, сделайте паузу и успокойте разум. Каждый вдох воспринимайте как шанс начать все заново, а каждый выдох — как шанс отпустить.
— Если заметите, что отвлеклись, сосредоточьтесь на дыхании и физических ощущениях. Пусть это успокоит вас и станет вашим якорем.
— Когда в течение дня возникнут негативные мысли, скажите себе: «Это всего лишь мысль; это не истина».

Валери практиковала это упражнение всю неделю. Сначала ей было сложно наблюдать за мыслями и не поддаваться им. Постепенно она научилась смотреть, как мысли приходят и уходят, словно пейзаж за окном поезда. Ощущение, что она может отстраниться от них, стало большим облегчением. Как только Валери замечала, что снова намечается привычный сценарий «Конец света!», прерывала этот поток.

— Я вдруг поняла: все, что я чувствовала про себя, и все, во что верила и принимала всерьез, — просто мысли, а не то, кто я на самом деле.

Но больше всего ей помогло то, что она увидела взаимосвязь между своими мыслями и бурными эмоциями.

— Допустим, появляются мысли об этой ужасной битве за опеку, и вдруг они провоцируют целую эмоциональную бурю. И вот я уже в ярости, впадаю в бешенство, сжимаю кулаки. Меня уносит лавина эмоций. Я ненавижу своего бывшего. А потом останавливаюсь и осознаю, что все эти ярость и драма никому не нужны; это всего лишь мысли. Бывшего мужа нет сейчас в комнате, юристов тоже

нет, судьи нет, его девушки нет. Я одна в своей новой квартире. На этом буря заканчивается. Я остываю! — Она задумалась. — Поняла, что прокручиваю весь этот ужас снова и снова и могу остановиться. Это стало таким облегчением!

Учителя медитации призывают исследовать природу размышлений («Что есть мысль?»), отмечая, что сама по себе она совершенно иллюзорна и несущественна. Но она оказывает на нас колоссальное влияние, и если не обращать внимания, какие мысли роятся в голове, то можно внезапно попасть в омут эмоций и переживаний, которые они провоцируют. Однако, сделав паузу и осознав, что наше спокойствие нарушили всего лишь мысли, что они «реальны, но не истинны», чаще всего мы можем остановить гнев, раздражение, цикл негативных размышлений и бесконечных оправданий.

РЕФЛЕКСИЯ. «Какие мысли вас терзают»

Если хотите, запишите свои мысли во время этого размышления.

- Обратите внимание, какие мысли вас выводят из равновесия.
- У вас бывают мысли, которые захватывают, и возникает такое чувство, что вы падаете в кроличью нору?
- Какие это мысли? Вы вновь переживаете утреннюю ссору с партнером?
- Или до сих пор расстраиваетесь из-за унизительных слов свекрови/тещи во время рождественских праздников? Или даже несколько лет назад? (Не переживайте, здесь вас никто не осудит. Обиды долгие годы не забываются.)
- Грубые слова вашей дочери ранят и спустя несколько недель?
- Вы зациклились на проблеме, с которой ваш ребенок столкнулся в школе?
- Или на оскорблении от человека, которого вы считали другом?
- Все еще вспоминаете ссору с матерью? Все еще злитесь?
- А мерзкие слова вашего босса? Помните их?
- Вы перестали разговаривать с братом/сестрой или родственником? С членом семьи, который не удосужился прийти на вашу свадьбу?
- Вернитесь в сегодняшний момент: отстранитесь от потока размышлений. Отпустите.

— Проявите к себе сострадание. Положите руку на сердце или используйте другое утешающее прикосновение.
— Не терзайте себя. Вы не звали эти мысли. Вы не просили их нарушить тихий, спокойный день.
— Сделайте глубокий вдох и начните заново — с чистой страницы. На выдохе отпустите негатив.

Обратите внимание на критические мысли

Это упражнение можно использовать в повседневной жизни самыми разными способами. Многие из тех, с кем я работаю, считают его самым полезным из «Инструментов самосострадания для родителей», предложенных в конце книги. Мириам постоянно осуждала свои методы воспитания и считала, что другие тоже ее осуждают и критикуют и что она плохо справляется. Эта практика позволила ей осознать, что критика и осуждение — это всего лишь еще один вид размышлений. Когда она ловила себя на мысли «Я плохая мать», ей удавалось прервать этот поток и проявить мудрость, а также юмор. «Может, я и плохая мать, но не всегда, — научилась она говорить себе. — Я мастерски справилась с истерикой своего сына, когда он не хотел уходить с детской площадки». Когда она чувствовала себя полнейшей неудачницей и нуждалась в «усиленной дозе лекарства», чтобы одолеть особо критичные мысли, добавляла упражнение «Вы — не ваша вина» (глава 1), чтобы заглушить внутреннего критика.

Джейк заметил в своей голове «бегущую ленту» критических комментариев, звучавшую как спортивные новости или реалити-ТВ: «Ну что сказать, Джейк опять в своем репертуаре, снова потерял самообладание. Почему ты сказал это Сэму? Это было глупо. Джейк — никудышный отец. Опять его постигла неудача. Он умудряется разрушить все, за что берется. Сколько лет психотерапии понадобится его детям, чтобы восстановиться после такого чудовищного воспитания? Он слабое звено. Его следует уволить. Убирайся отсюда!»

В таком случае полезно обозначить эти мыслительные паттерны. Сэнди придумала своим причитаниям название «Плохой родитель». Джейк назвал свои негативные мысли «Отец-неудачник уволен». В идеале эти названия должны помочь взглянуть на ваше

мышление с юмором, под новым углом зрения. В качестве эксперимента Джейк попробовал пропеть свои мысли разными голосами, как в мюзикле или опере. Пока он веселился, добавляя трели и высокие ноты, переходя на драматический баритон и бас, сам едва сдерживал смех. И негативные мысли потеряли над ним силу.

ПРАКТИКА. «Придумайте песню»

Попробуйте превратить свои критические комментарии в музыкальное произведение любого жанра, какой сочтете уместным:

— хип-хоп;
— кантри или вестерн;
— блюз;
— рок-н-ролл;
— фолк;
— опера;
— мюзикл.

Добавьте пару движений. Повеселитесь. Можно даже составить топ-10 хитов по самым частым темам внутреннего диалога.

Когда мы видим, слышим и осознаем свои мысли, убеждаясь, что это всего лишь мысли, наше отношение к ним меняется, и они теряют над нами власть. Так, с музыкой, юмором и осознанностью мы освобождаемся от их токсичного, деструктивного воздействия. Видя и понимая, что происходит, направляя сострадание на эти мучительные внутренние комментарии, мы избавляемся от них. Это дар, который мы можем предложить себе, чувствуя, что не справляемся с эмоциональным накалом и находимся на грани нервного срыва. Да, нужно попрактиковаться и поработать, но готовность взглянуть на наши «внутренние оперы» приносит дар свободы.

Наставник, а не мучитель

Подростковый период проблематичен для большинства родителей. Даже если вам не приходится разгребать завалы других трудностей, отнимающих время и внимание. Подростковый мозг находится «в стадии разработки», так что этот период часто отмечен

резкой сменой настроения, поведения, интересов и друзей. Чем успешнее вам удастся сохранить спокойствие и самообладание, тем лучше будет всем. Иногда кажется, что дети или партнеры родились на свет специально, чтобы терзать нас, но (как говорил Дик Шварц, автор системной семейной терапии), если получится взглянуть на ситуацию со стороны и научиться чему-то, эти люди станут нашими наставниками, а не мучителями. Однако посмотрим правде в глаза. Когда мы оскорблены, унижены, обижены, сложно разглядеть в этой ситуации что-то кроме ярости и жажды мести. Как взять себя в руки и успокоиться настолько, чтобы увидеть в своем обидчике наставника? Посмотрим, как Крисси и Меган удалось остаться в здравом уме, когда они не раз доходили до точки.

Розовые волосы и синие татуировки

Отношения Крисси с падчерицей Дженни улучшились, и она больше переживала из-за своего сына Стивена, которому диагностировали синдром дефицита внимания и гиперактивности. Сейчас его состояние стабилизировалось, и Крисси снова не спит из-за Дженни.

— Этот ребенок стал одним из самых тяжелых испытаний в моей жизни, — рассказывает Крисси. — Мы заключили перемирие, и я справлялась достаточно хорошо, даже не нуждалась в психотерапии. Мы научились уважать друг друга и ладить. Иногда даже радовались общению и весело проводили время. Но сейчас Дженни пятнадцать, и это просто «туши свет». Любая мелочь превращается в битву. Она оспаривает все границы, все правила, которые я устанавливаю. Она думает, что может получить все, что захочет. Добиться ее послушания сложнее, чем мира на Ближнем Востоке. Это просто невозможно. Прошлые выходные побили все рекорды. В свой день рождения она с подругой пошла в торговый центр, причем у нее были собственные средства — Дженни подрабатывала няней, к тому же бабушка добавила денег. Дочь вернулась домой с розовыми волосами и татуировкой на щиколотке. Крошечной, но все равно самой настоящей татуировкой. Она не спрашивала разрешения ни у меня, ни у мужа (он, как всегда, в командировке); просто пошла и сделала. Думаю, она долго вынашивала этот план.

Я распсиховалась так, что стены тряслись. И запретила ей выходить из дома две недели. «Это мое тело. Ты не имеешь права контролировать его, — бросила она мне». Дженни знает, что я большая сторонница борьбы за права женщин, но ведь она еще ребенок. Я стараюсь быть ответственным родителем, поэтому сказала ей: «Если ты живешь в этом доме, соблюдай наши правила. Ты слишком маленькая для татуировок». — «Ненавижу тебя, ненавижу. Не хочу, чтобы ты была моей мамой», — закричала она и помчалась наверх, в свою комнату. Мы не разговариваем уже несколько дней. И у меня вдруг появилось ощущение дежавю.

Для тех, кто воспитывал подростка, это знакомая ситуация. Почти каждый родитель может рассказать историю про пирсинг, татуировки, кольца в носу или другое бунтарское поведение, связанное с телом. Доктор Джудит Герман, мой наставник и один из первых исследователей психических травм, однажды объясняла группе студентов суть этого периода: внешне подростки выглядят как взрослые, но всеми этими татуировками, пирсингом и прочими затеями утверждают свою независимость, заявляют миру, что они не имеют никакого отношения к взрослым и отвергают нормы взрослого мира.

Как же родителю остаться в здравом уме, сталкиваясь с демонстративным непослушанием?

РЕФЛЕКСИЯ. «Демонстративное непослушание»

Начните с себя, а затем взгляните, как непослушание проявляется в вашей семье. Возьмите лист бумаги и карандаш или телефон.

- Как вы проявляли независимость и свободу, когда были подростком? Секс, наркотики, алкоголь, музыка, хулиганство в школе?
- Вы бросали вызов родителям? В чем это проявлялось? Как вы реагировали на ограничения, на требование возвращаться домой в определенное время, на нежелание давать вам машину?
- Как ваш ребенок проявляет независимость? Секс, наркотики, алкоголь, музыка, пирсинг, татуировки?
- Как ваш подросток оспаривает ограничения, которые вы вводите?
- Взгляните со стороны на свое поведение и на поступки вашего ребенка. Что вас больше всего расстраивает?

— Попробуйте отложить в сторону уверенность в собственной правоте и непогрешимости. Чему вы можете научиться у своего ребенка? Возможно, вы хотели бы изменить свои качества или поведение? Если да, то какие именно?

Запишите свои ответы и обдумайте их пару минут.

Крисси попробовала это упражнение и на следующей нашей встрече сказала смущенно:

— Да, я не была ангелом. Как удобно, что я напрочь забыла, каким чудовищем была! Убегала из дома по ночам, занималась сексом со своим парнем в парке посреди ночи, курила и не только. Удивительно, что меня ни разу не застукали. Я устраивала родителям веселую жизнь. Но все равно злюсь, что Дженни не попросила разрешения на татуировку и розовые волосы.

— И что бы вы сказали? — спросила я. — Думаю, она знала ответ, поэтому и не спрашивала.

— Да, я понимаю, — сказала она и улыбнулась. — Но я теперь мама. Не хочу потворствовать плохому поведению и давать ей уверенность, что все сойдет с рук, — она задумалась на минуту. — Хорошо, я больше не буду вести себя так высокомерно. Но вот в чем вопрос: как не терять самообладания?

Сила самообладания

Самообладанию часто учат в центрах медитации, но его редко упоминают в книгах для родителей. Однако оно невероятно полезно. В осознанности его называют тайным ингредиентом. Самообладание помогает найти равновесие и выстоять во всех жизненных бурях, сохранив открытое, чуткое сердце. Подобно осознанности и состраданию, самообладание — способность, которую можно развивать в повседневной жизни. Не нужно сбегать в уединенный храм высоко в горах, чтобы выработать это качество; родительские будни со всеми разочарованиями и хаосом — самое подходящее место. Самообладание идеально дополняет практику осознанности и сострадания и стимулирует их. Оно позволяет принимать вещи такими, какие они есть, смотреть на жизнь объективно, не зацикливаясь на желании все изменить. Эта концепция, основанная на древнем буддистском учении, переводится как «умение смотреть

на жизнь с терпением и пониманием», а эти качества пригодятся всем родителям. Пример самообладания, который часто приводят учителя медитации, — мудрый дедушка на детской площадке с внучкой. Девочка весело копается в песке, и вдруг ее любимая красная лопаточка ломается; ребенок начинает рыдать, обливается безутешными слезами, будто наступил конец света. Дедушка, который пережил за свою жизнь настоящие потери, не убеждает ее, что это мелочи, а утешает внучку, помогая ей справиться с печалью, которую мы испытываем каждый день.

Мне хотелось научить Крисси самообладанию, и я предложила ей следующую практику, адаптированный вариант медитации, о которой далай-лама рассказал тысячам студентов Гарвардского университета. Это упражнение опирается на метафору безмятежного убежища в глубине бурных вод. Полезная практика для жизненных испытаний, а также после ссор с детьми, партнером, родственниками, коллегами и другими людьми.

ПРАКТИКА. «Безмятежность в глубине бурных вод»

— Примите удобное положение сидя или лежа, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Можно направить внимание на дыхание, физические ощущения или произнести фразы любящей доброты, чтобы сконцентрироваться на моменте.
— Представьте лодку, стоящую на якоре. Чудесный, спокойный день, и море тихое. Внезапно ветер меняется. Темные тучи заслоняют солнце, ветер, и волны бушуют, швыряя лодку в разные стороны.
— Обратите внимание, как усиливается шторм, с яростным ветром, градом, проливным дождем и гигантскими волнами.
— Теперь представьте, что ныряете в воду, под бушующие волны, например, с аквалангом. Сосредоточьтесь на якоре, лежащем на морском дне.
— Отдохните здесь, на дне моря, глядя на шторм, ветер и волны высоко над головой.
— Несмотря на все это светопреставление, попробуйте ощутить умиротворение и безграничный простор морского дна.
— Отдохните, устройте себе передышку от штормов жизни и ураганов родительства.

— Дайте себе несколько минут, чтобы восстановить силы и «подзарядить батарейки».
— Когда будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов, пошевелите руками и ногами и откройте глаза.
— Вернувшись в бушующие воды своей жизни, помните, что вы в любой момент можете укрыться в безмятежности.

— Кажется, я заснула, — сказала Крисси, извиняясь. — Я так расстроена, что плохо сплю по ночам. Было приятно устроить себе передышку от ежедневных стычек с Дженни. Я принимала все это слишком близко к сердцу. Да, неделя выдалась чудовищная, но, когда ей будет тридцать и у нее появятся свои дети, мы с ней вспомним все это и посмеемся. Я уже не так раздражена и взвинчена.

РЕФЛЕКСИЯ. «Возвращение к равновесию»

«Ну да, конечно, — ухмыльнетесь вы. — Когда у меня было равновесие? После рождения детей точно не было, да и раньше тоже». В дополнение к практике «Безмятежность в глубине бурных вод» попробуйте ответить на следующие вопросы, которые призваны помочь взглянуть на ситуацию с терпением и пониманием. Запишите свои мысли.

— Какая ситуация вас беспокоит? Что произошло? Что сделал ребенок (или партнер)? Что было сказано?
— Теперь сделайте паузу и подумайте. Откуда у них появились такие чувства? Что стало причиной? К примеру, чего хотела Дженни? Откуда возникло желание покрасить голову в розовый цвет и сделать татуировку?
— Вместо того чтобы доказывать свою правоту — она ошибается, а я нет, — попробуйте перейти от конфликта на более глубокий уровень понимания.
— Сделать это несложно, трудно вспомнить об этом. Похвалите себя за усилия.
— Подумайте, чему вас научила эта ситуация. Получится ли в следующий раз вести себя по-другому?

Крисси обдумывала эти вопросы, а также практиковала «Безмятежность» целую неделю. Она начала понимать Дженни и сама удивилась своему открытию.

— Сначала я увидела только акт непослушания и подумала, что проблема во мне и в желании Дженни бунтовать против меня. А потом притормозила и задумалась о ее чувствах. И вдруг увидела маленького неуверенного ребенка, который отчаянно пытается быть крутым и вписаться в коллектив. Она решила, что розовые волосы и татуировка сделают ее своей среди одноклассников. Теперь я понимаю ее чуть лучше. Так сложно быть подростком в наши дни.

Доброе утро, тоска и страдание

Жасмин дошла до точки. Совсем недавно она бросила агрессивного мужа-алкоголика, с которым прожила много лет. Она радовалась свободе, но ей было одиноко и страшно содержать себя и шестнадцатилетнюю дочь на скромную зарплату певицы кабаре. Но, словно этого было недостаточно, у девяностолетней мамы, которая всю жизнь поддерживала ее, была и скалой, и опорой, появились прогрессирующие признаки деменции. Когда она стала выходить из дома без одежды по ночам, Жасмин поняла, что оставлять маму одну нельзя. Весь этот стресс и перемены сделали свое дело, в результате Жасмин просыпалась посреди ночи и не могла заснуть, и все прокручивала в голове песню Билли Холидей «Доброе утро, тоска и страдание».

— Думаете, этим закончилось? — спросила она. — Нет, мою дочь отстранили от учебы за плагиат. Она хорошая девочка и сказала, что не знала, что поступает плохо, по крайней мере, не слишком плохо, — Жасмин иронично улыбнулась. — Подруга предложила свое сочинение, чтобы сэкономить ей время, а она ленивая и расстроилась из-за всего, что у нас сейчас творится, поэтому решила, что можно кое-что изменить в сочинении и сдать от своего имени. Никто не заметит. Не сработало, ее поймали. Отстранили на неделю с испытательным сроком. Так что теперь одной проблемой больше. Как она могла так сглупить? И попасться! Я наорала на нее, просто вышла из себя и обругала за бестолковость и лень. За отсутствие рабочей этики. Я сорвалась на нее. Знаю, что не надо было, но для меня это стало последней каплей, и все рухнуло. Я уже не справляюсь. Такое чувство, что жизнь наносит мне один удар за другим, а я просто пытаюсь держать голову над водой и не захлебнуться.

Учитывая многочисленные переживания Жасмин, я научила ее практике самообладания, чтобы помочь утихомирить ураганы

тревог и сохранить баланс. Но перед этим признала ее боль и то, как трудно быть хорошей мамой в такой непростой жизненный период. Иногда появляется ощущение, что еще одну проблему мы просто не переживем. Когда я дохожу до точки и уже не справляюсь со всем, что подбрасывает жизнь, вспоминаю фразу: «Нельзя остановить волны, но можно научиться серфингу».

Это полезное упражнение, когда нужно совладать с такими сильными эмоциями, как гнев, печаль, страх и тревога, а также нездоровым влечением к еде и сексу. На эту практику меня вдохновила революционная работа Г. Алана Марлатта*. Чтобы помочь пациентам справиться с зависимостью, он разработал упражнение под названием «Серфинг желаний»[4]. Знаю по опыту: оно очень помогает, если вы чувствуете, что жизнь наносит удар.

ПРАКТИКА. «Оседлайте волну»

— Примите удобное положение сидя или лежа, пару минут уделите тому, чтобы успокоиться и сосредоточиться на осознанности.
— Можно сконцентрироваться на дыхании, физических ощущениях или произнести фразы любящей доброты, чтобы обрести опору.
— Вспомните инцидент с вашим ребенком (или партнером, или родителем), когда вы были не на высоте и вели себя так, что это не принесло никакой пользы ни вам, ни ему. (Не судите себя, пожалуйста.) Возможно, вы накричали, вышли из себя или разозлились в ответ на неприятное общение.
— Размышляя об этом инциденте, попробуйте вспомнить эмоции, предшествующие вашему поведению. Вернитесь к ним и проанализируйте, дав им имя, например: «Это гнев», «Это раздражение», «Это печаль», «Это отчаяние».
— Попробуйте сделать паузу до того, как эти эмоции дойдут до пика или за секунду до того, как вы взорветесь. Будьте бдительны. Не сопротивляйтесь опыту, сделайте вдох и выдох и примите ситуацию такой, какая есть.
— Размышляя над этим событием, обратите внимание, как растет волна чувств и мыслей. Наблюдайте за ней, обратите внимание на физические ощущения. Постарайтесь

* Гордон Алан Марлатт (1941–2011) — известный клинический психолог в области аддиктивного поведения. *Прим. ред.*

не сопротивляться этой волне и не захлебываться в ней — просто наблюдайте. Поверьте, что она, какой бы гигантской ни была, сойдет на нет.

— Попробуйте сосредоточиться на дыхании или произнести фразы любящей доброты и использовать их как доску для серфинга, чтобы поймать равновесие. Не переживайте, если вас мотает из стороны в сторону. Быть родителем — значит постоянно приспосабливаться и подстраиваться, как во время серфинга. Попробуйте найти надежное, динамичное равновесие.
— Если вас смоет или вы упадете, не переживайте. Все родители теряют равновесие. Все мы иногда падаем. Не убивайтесь; просто поднимитесь и попробуйте оседлать волну еще раз. Это упражнение понадобится вам в течение всей жизни. Ведь волны не прекращаются… а иногда бьют со всех сторон.
— Будьте добры к себе. Вы делаете все, что можете.
— Сохраняйте максимальное спокойствие, пока волна эмоций не спадет. Можно сосредоточиться на дыхании или фразах любящей доброты, прежде чем закончить упражнение и вернуться к повседневным делам.

Жасмин порадовалась тому, что теперь в трудную минуту может воспользоваться этой практикой: «Когда я расстроена, обычно открываю холодильник и принимаюсь за еду, наливаю стаканчик и жалею себя. Иногда кажется, что я тону в своих страданиях. Это упражнение помогает встать на ноги». В качестве дополнительной поддержки в особо непростые дни Жасмин попробовала размышление «Когда вы тонете?». Оно помогло ей предвидеть эмоциональные срывы и реагировать конструктивно, вместо того чтобы терять голову.

У каждого из нас есть триггеры, которые провоцируют эмоциональный срыв, — ситуации, в которых мы тонем. Для Сесилии это момент, когда она открывает дверь в комнату дочери и видит нагромождения грязной одежды, книг, спортивного инвентаря: «Я переживаю, что она превратится в барахольщицу. Девочка совершенно не способна повесить одежду на вешалку или убрать в шкаф. Я доходила до белого каления и срывалась на нее. Просто теряла всякое самообладание. Теперь, научившись “скользить на волне” и удерживать хотя бы слабое подобие равновесия, мы с мужем раз

в неделю находим время для уборки. И она не чувствует себя единственной жертвой. А потом, когда дом блестит чистотой, идем есть мороженое. Так намного проще».

РЕФЛЕКСИЯ. «Когда вы тонете?»

Для этого упражнения понадобятся карандаш и бумага.

— Выделите минутку и расслабьтесь.
— Подумайте, в каких ситуациях вы теряете самообладание.
— Иногда это случается из-за мелочей (например, когда ребенок не убирает за собой тарелки после ужина или не помогает загрузить посудомойку).
— Иногда это классический вариант — разлитое молоко. Или когда не чистят кошачий туалет. Или когда не выгуливают собаку. Или когда ваш ребенок не слушается, дерзит, бездельничает, ведет себя безалаберно.
— Иногда это случается, когда кто-то хронически опаздывает или забывает позвонить либо написать. Или когда у вашего партнера назначена деловая встреча на вечер и он забыл вам об этом сказать, а вы приготовили чудесный ужин или запланировали поход в ресторан всей семьей.
— Или это может быть что-то посерьезнее (когда вам врут, изменяют).
— Запишите, что приводит вас в бешенство.
— Вы заметили паттерны? Если да — можете как-то изменить свое поведение?
— Вы способны обсудить с другими, что сделать, чтобы не было постоянных ссор?
— Попробуйте всей семьей определить лучшие идеи.
— Составьте план, чтобы ваше общение приносило больше радости.
— Помните: даже если вы в этом сомневаетесь, никто не хочет, чтобы вы утонули.

Когда нужны титанические усилия

В жизни бывают ситуации, когда справиться можно только ценой титанических усилий. Иногда на нас обрушиваются такие испытания, что никак не обойтись без десяти сверхэффективных упражнений,

чтобы протянуть хотя бы один день или даже час. Развод, потеря ребенка, смертельная болезнь или травма, умирающий родитель или зависимость — все это выбивает почву из-под ног. В такие моменты сложно справиться, понять причину своих страданий или найти высший смысл либо оправдывающую ценность.

Сын Меган Джонни теперь учится в старшей школе, и все было хорошо, пока он не начал курить травку.

— У него были чудесные друзья, он играл в футбол, а потом вдруг стал проводить время с группой прогульщиков, которые считают себя слишком крутыми для школы, и они пристрастились к травке. Мы поговорили об этом, и он пообещал, что прекратит. Я поверила ему, действительно поверила. На какое-то время ситуация наладилась. Но последние несколько недель он ведет себя странно, у него постоянно открыто окно в комнате, и мы заметили, как один раз он улизнул из дома посреди ночи. Успеваемость в школе упала, он прогуливает уроки, и я волнуюсь. Недавно у него был такой мутный взгляд, он был нервный и раздражительный, как будто что-то случилось. Он встречался с милой девушкой, и она хорошо на него влияла, но променяла его на футболиста, и с тех пор он очень переживает. Ему первый раз разбили сердце. Я пыталась поговорить с ним, но он не хочет обсуждать это с мамой. И это понятно. Я тоже не хотела разговаривать со своей мамой в его возрасте. Вчера мы с Дэном складывали белье, и он положил его в комнате сына. Джонни не было дома, он гулял с друзьями. Один из ящиков комода был открыт, и что-то привлекло внимание мужа. Мы стараемся не совать нос в дела нашего сына, но Дэн открыл комод и под рубашками Джонни нашел наркотики, шприцы, таблетки и заначку. Я просто в панике. Столько слышу про опиоидный кризис, что ужасно напугана, и боюсь, что он станет наркоманом. Я сама не своя. Не могу спать по ночам, виню себя в этом, и мне снятся кошмары о том, что у него случилась передозировка. Вы скажете, что я слишком остро реагирую, но это на самом деле так. Мы с мужем планируем поговорить с ним об этом сегодня.

— Я понимаю вашу реакцию, это совершенно естественно, и конечно, вы расстроены, как же иначе, — ответила я. — Но вы пока не знаете, что происходит, так что не будем спешить и разберемся, что к чему. Прежде чем вы поговорите с ним, я покажу вам

упражнение, которое поможет сохранить спокойствие и четко выражать свои мысли.

Это размышление позволяет прояснить ситуацию в сложный момент, оно также полезно в переходный период — из средней школы в старшую, перед колледжем или даже когда ребенок идет в садик или младшие классы. Оно дает возможность собраться с мыслями, проявить любовь, надежду и страхи. Однако вы не обязаны выражать все эти чувства, если не хотите, — практика только для вас.

РЕФЛЕКСИЯ. «Письмо моему ребенку»

Возьмите бумагу и ручку.

— Устройтесь поудобнее, сосредоточьтесь на дыхании, физических ощущениях, окружающих вас звуках или фразах любящей доброты.

— Сделайте несколько по-настоящему глубоких вдохов/выдохов. Притормозите.

— Начните с любви и сострадания. Например, с образа или воспоминания, которое первым приходит в голову, когда ваш ребенок был еще совсем малышом, либо даже во время беременности или родов. Что вы помните? Что чувствовали?

— Напишите, какую связь ощущали со своим ребенком. О тех моментах, когда вы были очень близки, когда смотрели друг другу в глаза, когда он впервые улыбнулся вам или рассмеялся.

— Вспомните, как вам было весело и хорошо вместе. Когда вы катали его на качелях, ходили на пляж во время отпуска, вместе путешествовали, любовались закатом, нюхали цветочки, играли с котенком или щенком. Запишите несколько примеров, когда вы чувствовали удивительную близость со своим ребенком.

— Вспомните веселые моменты. Какие слова или действия ребенка так сильно вас рассмешили, что вы еще долго с благодарностью вспоминали этот случай? Запишите.

— А теперь вспомните непростые ситуации, через которые вы прошли вместе, — переезд, утрата, развод, болезнь, природная катастрофа. Что вас сплотило? Отметьте сильные стороны ваших отношений, как вы пережили бури и выстояли.

— Подумайте, что у вас не ладится, о каких словах или поступках жалеете, что бы хотели изменить или взять обратно. Возможно, это ваше поведение? Вы поругались, потому что у обоих бурные темпераменты? Вы допустили ошибку? Запишите.

— Не вините его, не считайте, что вы всегда во всем правы и непогрешимы, а ваш ребенок бестолковый и ничего не понимает. Не судите сейчас никого.
— Наконец, подумайте, как можно двигаться дальше с позитивным настроем. Как начать все заново? Признайте, что вы всего лишь люди, вам свойственно ошибаться и вы не идеальный родитель.
— Попробуйте пообщаться с ребенком, проявить инициативу, залечить раны, восстановите то, что разрушили, скажите то, что никогда бы не сказали, но что важно услышать вашему ребенку, поскольку это окажет на него благотворное влияние. Запишите. Признайте ответственность за свои неудачи, за все те случаи, когда вы неверно поняли ребенка, подвели его, разочаровали.
— Обсудите план решения проблем в ваших отношениях. Как вы могли бы двигаться вперед конструктивным путем, не обвиняя друг друга и не стыдя?
— Если вам приходят в голову и другие мысли, которые вы хотели бы выразить, запишите их.
— Когда будете готовы, сосредоточьтесь на своем дыхании, физических ощущениях и фразах любящей доброты. Положите руку или обе на сердце. И похвалите себя за то, что написали это письмо.
— Помните о любви и сострадании, которые вы выразили в этом письме, когда будете общаться со своим ребенком.

Меган написала письмо сыну между нашими сессиями и прочитала мне, когда мы снова увиделись.

— Джонни привык, что я ору на него и критикую, и он так удивился, что я проявила понимание, когда мы сели с ним разговаривать. Однако это не значит, что мы дали ему послабление. Сын разозлился, что мы копались в его вещах, и стал защищаться, но в ходе разговора обнаружилось, что он собирался попробовать другие наркотики, более опасные. Его друзья воровали лекарства у своих родителей. Думаю, он был рад поговорить, хотя и сердился на нас. Джонни признал, что ему сложно отказаться и он поддается уговорам. Мы связались с их родителями и объяснили, что происходит. Кроме того, настояли, чтобы Джонни сходил на консультацию к наркологу. Он не хочет, но понимает, что попал в опасную ситуацию. Думаю, сын рад, что мы вовремя заметили и помогли ему, хотя ни за что не признается в этом.

Меган спросила, что еще она могла бы сделать посреди ночи, когда ее терзают мысли о неудачах и она жалеет, что такое случилось с ней и сыном.

Следующее упражнение требует некоторого усилия, особенно от тех, кто с недоверием относится к подобным методам. Но если вы попробуете его, ваше мировоззрение изменится кардинальным образом. Это полезная практика в экстремальных ситуациях, а также при повседневных разочарованиях.

ПРАКТИКА. «Когда все разваливается»

— Примите удобное положение. Сделайте пару глубоких вдохов и уделите несколько минут тому, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Используйте для этого любые методы — дыхание, физические ощущения, фразы любящей доброты.
— Сконцентрируйтесь на сложной ситуации, с которой вы столкнулись. Прислушайтесь к своим чувствам, мыслям, а также страхам.
— Обратите внимание, в какой части тела это чувствуете. Примите ситуацию такой, какая есть, со всем хаосом и проблемами.
— Представьте (сейчас понадобится отложить неверие), что еще до своего рождения вы согласились на этот опыт, чтобы он помог вам расти и развиваться.
— Представьте, что вы сидите в компании мудрых наставников или старейшин, которые заботятся о вас и желают вам самого лучшего. Обсудите с ними, чему могут научить вас эти события.
— Вместо того чтобы сопротивляться ситуации, вы можете ее принять? Она способна быть для вас лимоном? Получится с ним работать?
— Обдумайте мысли, посещающие вас, и попробуйте взглянуть на события под новым углом.
— Каково это — представить, что вы осознанно выбрали эту ситуацию и она не навязана вам?
— Представьте, что эти обстоятельства могут стать возможностью для развития новых навыков и умений, а не бременем.
— Когда появятся новые проблемы или когда вы почувствуете себя жертвой, попробуйте воспринимать ухабы на жизненном пути как шанс для роста и обучения.

Меган отнеслась с сомнением к этому методу, но попробовала его и увидела реальную пользу.

— Сначала я жалела себя и страдала: «Почему я, почему именно мне достался такой сын?» — но это упражнение помогло очнуться и отказаться от роли жертвы. Недавно мы столкнулись с бывшими соседями, которых давно не видели. Их сын страдал депрессией и наркоманией и несколько раз лежал в реабилитационном центре. Наконец ему удалось справиться, он изменился и теперь работает с другими наркоманами. Ему тридцать. Сосед шутит, что его сын — мастер своего дела, потому что знает о реабилитации все. А потом он сказал то, что глубоко тронуло и вдохновило меня. «Я говорю людям, что мой сын занимается спасением душ». Его слова дали мне надежду.

Осознанность в повседневной жизни

Вам не хватает надежды? Или хотя бы утешения? Просыпаетесь посреди ночи и не можете заснуть? Считаете овец, сосредоточились на дыхании, прошлись по точкам соприкосновения и даже попробовали назвать свои эмоции. Их столько, что вы сбились со счета, — гнев, страх, волнение, предательство, горе. Да, родительство может быть и таким. Сострадание немного помогает, но негативные мысли возвращаются. Сложно их остановить. Вы накручиваете и накручиваете. Один учитель медитации сказал мне когда-то, что посреди ночи редко приходят полезные мысли. И он был прав. В этой темной тишине, которая кажется бесконечной, наши размышления становятся гораздо более трагичными и бесконтрольными, чем хотелось бы. И кажется, что утро никогда не наступит. Попробуйте другой метод — встать и пройтись по квартире или дому и тем самым прервать поток негативных мыслей. В этом случае ваша цель — не уснуть, а позволить себе быть несовершенным, слабым и уязвимым — тем, у кого в жизни царит полный бардак. И это заслуживает сострадания.

В первые годы родительства, пытаясь добиться от малыша, чтобы он спал по ночам, мы часто не осознаем, что еще много лет не будем высыпаться: всегда появляются новые тревоги. Это упражнение поможет, когда нужна дополнительная поддержка.

ПРАКТИКА. «Осознанность в четыре утра»

— Встаньте, если вы уже много часов лежите без сна. Принуждать себя спать бессмысленно.
— Включите ночник, чтобы не споткнуться о мебель. Найдите место, где можно походить, пусть даже небольшое.
— Встаньте удобно, откройте глаза, ноги поставьте на ширине плеч.
— Почувствуйте, как вы твердо стоите на полу. Если хотите, представьте, что земля поддерживает вас, как прочная опора.
— Сосредоточьтесь на ощущениях в ногах. Можно перенести вес с одной ноги на другую.
— Начните ходить медленно, не напрягайтесь и будьте бдительны. Почувствуйте, как ноги касаются пола.
— Можно говорить про себя: «Касаются, касаются».
— Сосредоточьте внимание на каждом движении; почувствуйте, как нога всякий раз опускается на пол.
— Обратите внимание на внутренние ощущения. (Если вы в своей спальне, возможно, вы ходите кругами. Да, родительство может быть и таким.)
— Если хотите, расширьте круг осознанности и обратите внимание на звуки, текстуру, запахи, темноту и тени вокруг.
— Если у вас столько мыслей, что голова идет кругом, направьте на себя доброту и используйте утешающее прикосновение, положив одну или обе руки на сердце.
— Не пытайтесь контролировать, все должно происходить легко, без усилий. Можно сказать про себя: «Есть только сейчас. Есть только этот момент. И больше ничего».
— Если это как раз тот случай, когда вам нужны титанические усилия, чтобы дотянуть до утра, добавьте еще несколько фраз: «Я желаю себе безопасности и защищенности, даже если сейчас этого нет».
— «Я желаю себе покоя, даже если сейчас его нет».
— «Я желаю себе добра, даже если сейчас его нет».
— Когда будете готовы, остановитесь, сосредоточьтесь на дыхании и прикосновениях ног к полу.
— Постарайтесь привнести такую осознанность и сострадание во все дальнейшие занятия.

Глава 8

Корни и крылья

Наш подарок детям

Журналист Ходдинг Картер писал: «Есть только два непреходящих наследства, которые можно оставить своим детям. Одно из них — корни, а другое — крылья». Когда рождаются дети, вся жизнь превращается в один нескончаемый процесс: мы учимся их отпускать, от первой няни до первых шагов, детских площадок, садика, ночевок у друзей, лагеря, колледжа и других приключений. Как помочь им действовать благоразумно и принимать взвешенные решения, вместо того чтобы контролировать каждый шаг или обрушиваться на них, как тайфун? Чем больше мы будем проявлять сострадания и спокойствия, тем проще им будет расправить крылья.

Читая стихотворение «Когда я тебя обнимаю» Элис Уокер, я обратила внимание на две строчки: «Когда я тебя обнимаю, / Я отпускаю тебя»[1]. Уокер точно удалось выразить это постоянное напряжение. Я вдруг вспомнила, как первый раз отвела дочь, младшего ребенка, в детский садик. В то утро я думала, что у меня будет больше времени для себя, надеялась, что хоть теперь-то можно оставить малышку надежным воспитателям. Однако меня ошарашили совершенно неожиданные эмоции. В садике я столкнулась с близкой подругой Наоми. Наши сыновья подружились несколько лет назад, и мы стали тесно общаться. Наоми была актрисой, драматургом и режиссером из другой страны, и она мастерски разбиралась в эмоциях.

— Как дела? — спросила она.

— Хуже, чем я ожидала. Не так-то легко отправлять свою дочь в садик, — сказала я, и слезы выступили на глазах. Смущенная, я стала извиняться.

Она обняла меня и сказала:

— Не извиняйся. Это серьезный шаг. Иди домой и поплачь хорошенько.

Меня удивили ее доброта и сострадание. Если бы я призналась своим друзьям, как мне грустно, они закатили бы глаза, посоветовали смириться или отметили, что я преувеличиваю и слишком бурно реагирую. Или вежливо сказали бы, что заняты и не могут уделить мне время. Наоми была старше, ее дети были старше, и она стала для меня мудрой, иногда совершенно дикой, не желающей вписываться в общественные рамки сестрой, которой у меня никогда не было. Ее не стесняли предрассудки нашей культуры.

— А еще побалуй себя обедом в каком-нибудь шикарном месте, ты это заслужила, — улыбнулась она и еще раз обняла меня.

Я бы никогда не отправилась в ресторан одна — потакать своим желаниям было бы перебором. Но я это сделала. Прошло больше двадцати лет, но я до сих пор помню тот чудесный сентябрьский день и вкуснейший обед. Вместо того чтобы отрицать это или утешать себя тем, что теперь можно каждый день оставлять ребенка с профессиональными воспитателями, чего мне отчаянно не хватало, я одновременно оплакивала и праздновала этот переходный момент. Для меня самосострадание было радикальным шагом. Несмотря на годы психотерапии и изучения осознанности, я была очень строга к себе и старалась никогда не ныть и не драматизировать. Теперь, оглядываясь и жалея, что я не могу отблагодарить Наоми (она умерла слишком молодой), понимаю, как хорошо ей давались язык сострадания и соответствующие поступки.

Это был переходный период, конец одного этапа жизни и начало другого, и я старалась держать себя в руках, вместо того чтобы осознать собственные чувства. Для меня стало огромным облегчением наконец принять все, что происходит. Я боялась, что устрою истерику, если дам волю эмоциям, но удалось сохранить самообладание — и признать свои запутанные, противоречивые, одновременно горькие и сладкие эмоции.

Мудрый, добрый совет Наоми, а также то, что я разрешила себе чувствовать и радость, и печаль, вдохновили меня на следующую медитацию. Эта практика полезна независимо от возраста ваших детей.

ПРАКТИКА. «Держать/отпустить»

- Сделайте пару глубоких вдохов/выдохов. Дайте себе несколько минут, чтобы настроиться.
- На каком вы сейчас этапе по шкале «держать/отпустить»?

— Если у вас маленькие дети, они ходят в садик? Вы можете оставить их с няней или с кем-то из родственников?
— Если у вас дети постарше, они остаются в продленке после уроков?
— Если дети выросли, они все еще живут с вами? Или уже переехали?
— Они вернулись домой по экономическим причинам? Не сумели начать свою жизнь? Или у них проблемы со здоровьем? Неудачные отношения?
— Как вы относитесь к тому, что детей нужно отпустить?
— Вы держитесь за них крепко-накрепко?
— Представьте, что у вас есть друг, который прекрасно понимает ваше положение. Допустим, он немного старше, мудрее и опытнее как родитель.
— Вообразите, что он предугадывает ваши нужды раньше, чем вы сами их осознаете. Что бы он сказал? Помните: друзья не осуждают и ничего не приукрашивают.
— Остановитесь. Прислушайтесь. Что бы сказал ваш друг?
— Положите руку на сердце. Не торопитесь. Подумайте, что вам сейчас нужно. Дайте себе разрешение заняться собственными потребностями.
— Это не делает вас слабым, мягкотелым или эгоистичным.
— Ваши потребности очень важны. Сложно отпускать детей и видеть, как они строят свою жизнь. Сложно отпускать себя и строить свою жизнь.
— Поставьте цель — почаще общаться с любящими и заботливыми друзьями и родственниками. Сделайте это уже сейчас — мысленно.
— Почувствуйте, как вас окружают душевное тепло и мудрость.
— Возвращайтесь к этой практике, когда чувствуете, что тонете в эмоциях.

Талия записалась на семинар для родителей; она собиралась вернуться на работу после четырехмесячного декретного отпуска: «Я едва сдерживала слезы и ругала себя за это. Старалась взять себя в руки. Нам нужны деньги, придется работать. Вспомнив, что, как родители, мы всегда учимся отпускать своих детей, я легче подготовилась к этому переходу».

Дочь Джона отправилась в теннисный лагерь на несколько недель. В доме стало необычно тихо, и он очень скучал по ее

жизнерадостности и болтовне, хотя было приятно вставать утром попозже и не возить ее через весь город на тренировки по выходным. Его жена Шарлотта радовалась перерыву, ужинала с подругами, весело проводила время и поздно возвращалась домой. Джону было одиноко, и он задумался: во что превратится его жизнь через несколько лет, когда дочка уедет в колледж? «Мои родители не были эмоциональными людьми, и, когда у меня появляются сильные чувства, я думаю, что со мной что-то не так. Я с облегчением узнал, что многие родители разделяют мои страхи. Хотя, кажется, моя мама откупорила бутылку джина, когда я уехал из дома, — улыбается он, — и не пролила ни слезинки».

Иногда мы заняты только потребностями ребенка и забываем о себе, хотя от этого напрямую зависит наше благополучие. Если у малыша были серьезные проблемы со здоровьем или у вас тяжело протекала беременность, сложно оставить его с няней даже на несколько часов и сходить в кино, например.

Джером и Танешья много лет пытались зачать, намного дольше, чем ожидали. В итоге беременность оказалась сложной, и малышка родилась раньше срока. Пара выбивалась из сил с новорожденной крошкой, но оставлять ее с няней им не хотелось, ведь, по сути, это незнакомый человек. Родственники жили далеко, и они никому не могли доверить дочку. «Я никого не любила так сильно, как ее, а она такая слабая. Как я могу рисковать?» — восклицала Танешья.

Они не ходили в кино, пока Кейтлин не исполнилось два годика. Друзья наняли для них няню и подарили свободный вечер на годовщину свадьбы. Танешья нервничала и написала няне перед началом фильма: «Все хорошо?» Когда фильм закончился, снова написала: «Она спит?» Несмотря на все переживания, они радовались, что могут отдохнуть и уделить время себе.

Постепенно Танешья с Джеромом все чаще вырывались из дома, оставляя Кейтлин с надежной няней, и сформулировали фразы любящей доброты, которые помогли им с разлукой: «Я желаю тебе безопасности», «Я желаю тебе здоровья», «Я желаю тебе весело провести время с няней», «Я желаю тебе наиграться всласть, пока нас нет», «Я желаю тебе выспаться и увидеть чудесные сны», «Знай, что мы тебя очень любим и скоро вернемся домой».

Упражнение «Теплое одеяло» удивительно хорошо утешает и успокаивает. Его можно практиковать на самых разных этапах родительской жизни. Матери, с которыми я работаю, используют его во время беременности или когда ребенок болеет. Оно также полезно после непростого дня дома или на работе или когда нужна дополнительная поддержка и вы изо всех сил стараетесь не зависать в интернете и не открывать холодильник. Выполните его, когда вам нужны забота и утешение. Лучше всего делать его лежа. Эта практика опирается на принцип визуализации.

ПРАКТИКА. «Теплое одеяло»

— Примите положение лежа и сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов/выдохов.
— Направьте на себя доброту, положив руку или обе на область сердца, или используйте другое утешающее прикосновение.
— Представьте, что у ваших ног лежит мягкое, уютное одеяло. Оно может быть сделано из любого материала: хлопка, флиса, мохера, шелка — всего, что ассоциируется у вас с безопасностью и надежностью.
— Пусть одеяло заботливо укроет ваши ноги. Почувствуйте, как расслабляются мышцы, как уходит напряжение.
— Насладитесь этим покоем и комфортом.
— Представьте, что одеяло поднимается выше и укутывает ваши голени. Пусть эти мышцы расслабятся. Не сопротивляйтесь.
— Медленно, когда будете готовы, одеяло укроет ваши колени, спереди и сзади. Пусть колени расслабятся. Сделайте паузу. Отдохните.
— Одеяло поднимается еще выше и закрывает бедра спереди и сзади. Пусть его прикосновение принесет вам долгожданный покой. Мягкий, нежный, теплый.
— Пусть одеяло согреет и убаюкает вас.
— Теперь оно поднимается еще выше, до живота.
— Расслабьтесь. Отдохните.
— Представьте, что одеяло укутало ваш живот и нижнюю часть спины. Отпустите все переживания и всякое напряжение.
— Часто напряжение и эмоции скапливаются именно в области живота. Почувствуйте тепло и утешающий вес одеяла. Сделайте паузу. Отдохните.
— Теперь одеяло поднимается до середины спины. Пусть эти мышцы тоже расслабятся.

— Представьте, что оно поднялось до груди и верхней части спины. Снова сделайте паузу, отдохните, насладитесь покоем и комфортом.
— Одеяло укутывает ваши плечи, руки, пальцы. Отпустите напряжение, расслабьте мышцы, насколько возможно.
— Медленно одеяло поднимается еще выше, до шеи — смягчает и сглаживает всякое напряжение.
— Позвольте ему подняться еще выше, до подбородка и щек. Остановитесь.
— Если хотите, вообразите, что оно укутывает затылок.
— Наконец пусть теплое одеяло нежно укроет ваш лоб и глаза, но оставьте достаточно пространства для дыхания.
— Расслабьте мышцы лица. Отдохните.
— Пусть теплое одеяло укутает, утешит и успокоит все ваше тело.
— Когда будете готовы, вернитесь к повседневным делам или попробуйте хорошенько выспаться.

Родители, с которыми я работаю, прибегают к этому упражнению, когда им сложно отпускать ребенка или находиться в разлуке с ним. Соня использовала его во время тяжелой второй беременности; другие родители — при медицинских процедурах (для себя и детей). Эллен, которая очень переживала из-за серьезной операции, предстоящей ее сыну, сказала: «Благодаря сканированию тела («Позитивный взгляд на фигуру», глава 3) я воспринимаю его как отдельные, не связанные между собой фрагменты. А это упражнение касается меня целиком и помогает не развалиться на части». Можно также добавить слова и фразы, например: «Сложно отпускать, сложно жить в неопределенности. Я хочу принять ситуацию такой, какая она есть. Хочу прочувствовать ее. Я могу жить, не зная, что меня ждет».

Когда Кейтлин подросла и окрепла, Джером с Танешьей смогли выходить не только в кино, они осмелились на более длительную разлуку, например ужин с друзьями. Фразы, перечисленные выше, помогли им ослабить тревогу и сделать следующий шаг.

Ясмина была безутешна, когда ее младший ребенок пошел в первый класс. Дома стало так тихо. Конечно, приятно уделить время себе, но она скучала по милому лицу и обнимашкам. Это упражнение ненавязчиво напомнило ей, что это всего лишь первое

из многих расставаний и переходных периодов, но есть другие способы не терять связь.

Упражнением «Теплое одеяло» также можно поделиться со своими детьми, когда им нужно успокоиться и утешиться. Марко восемь лет, его первый раз пригласили на ночевку к другу Дэнни, и он очень переживает. Он оставался ночевать в доме у бабушки и дедушки, но он их знает всю жизнь. Дэнни — новый друг, и они еще плохо знают эту семью.

Марко нервничал: а если мальчик будет его дразнить? Или заставит его сделать что-то опасное на скейтборде? Если его будут угощать тем, что он терпеть не может, например капустой? Иногда, когда волновался, он засыпал со своей старой плюшевой игрушкой, но понимал, что не сможет взять ее с собой в гости. А если он будет скучать по родителям?

Саша, его мама, старалась поддержать его и успокоить, но сама переживала. Гадая, как там Марко, не могла заснуть всю ночь. Хотя они были в разных местах, оба использовали упражнение «Теплое одеяло» для утешения, и оно помогло им. С этой практикой, как и со многими другими формами осознанности и сострадания, никто не увидит, что вы делаете и на что направляете внимание.

Научите их выживать без вас

Когда наша дочь училась в средней школе, она вместе с подругой поехала в развивающуюся страну по программе социальной поддержки. Девочка еще никогда не уезжала из дома на такой длительный срок. Она была в восторге, а я места себе не находила от переживаний. Ее брат провел целый семестр за границей в старшей школе, и все было замечательно, пока он не поехал на экскурсию, где чудовищно заболел. У него появились сильные боли. Учителя вызвали ему врача, но симптомы оказались неоднозначными. Может, он отравился? Или у него кишечный грипп? Врачи не смогли разобраться, а боль не уходила. Оказалось, что это аппендицит, и, к сожалению, он лопнул, понадобилась срочная операция и госпитализация в стране, где действовали совершенно другие медицинские стандарты. Муж немедленно вылетел к нему. Шов хорошо заживал, но началась аллергическая реакция на антибиотики, а потом

инфекция, и понадобилась еще одна госпитализация. Через две недели мы поменялись местами, и я полетела к сыну, а муж вернулся на работу.

Мне было одиноко и страшно в незнакомой местности, я старалась разобраться в совершенно другой медицинской системе, общаться на языке, который едва знала, в стране, где к женщинам относились без особого уважения. И вот теперь — разве с моей стороны не было безумием отпускать дочь в эту поездку? А если с ней что-то случится? Может, это огромная глупость — позволять ей так рисковать?

На той неделе, когда она улетала, у меня была ежемесячная встреча с моей наставницей, которая вырастила двоих детей. Я поделилась с ней своими переживаниями, а она сказала то, что я никогда не забуду: «Твоя задача как родителя — научить их выживать в мире без тебя». Что? Никогда такого не слышала, а если и слышала, то пропустила мимо ушей. И конечно же, сейчас я тоже не хотела слушать, даже думать об этом не хотела. Столько времени, сил, внимания было вложено в эти отношения, чтобы выстроить между нами тесную связь, и теперь от меня требовалось отстраниться? Я не знала, что сказать, а со мной такое случается редко. Мне было сложно это осознать. И должна признать, что теперь, много лет спустя, это все еще страшная для меня мысль, но теперь я вижу, как она мудра.

Моя дочь уехала, ничего страшного не случилось, и мы с мужем впервые почувствовали, как гнездо опустело. Однако я нуждалась в гарантиях, что Вселенная будет милосердна и Бог не станет играть жизнью моих детей.

Конечно, я не получила никаких гарантий ни тогда, ни сейчас. Все по-прежнему неопределенно, и не в нашей власти это изменить. Никто на это не способен. Но все равно нужно отпускать детей, чтобы они расправили крылья и взмыли высоко-высоко, несмотря на все наши переживания и страхи.

Следующим упражнением я часто пользуюсь, когда мне нужно поверить, что в жизни еще есть любовь и руководство, а в мире живут не только одни идиоты, но и люди заботливые, добрые, мудрые и сострадающие.

Это классическая тибетская практика, которую я адаптировала для родителей[2].

ПРАКТИКА. «Древо сострадающих людей»

— Несколько минут посидите спокойно и настройтесь.
— Сосредоточьтесь на своем теле.
— Ощутите его вес.
— Почувствуйте опору, связь с землей.
— Представьте, что, как у сильного дерева, у вас есть корни, уходящие глубоко в землю.
— Обратите внимание, что эти корни связаны со стволом. Представьте, как они соединяются с вашим телом.
— Почувствуйте поддержку этого дерева.
— Обопритесь на него. Ощутите надежный якорь, все его величие и силу.
— Представьте над головой ветви с листьями и цветами, тянущиеся к небу.
— Между листьями, на ветвях дерева, вы видите лица учителей, наставников, друзей, помощников, мудрецов и святых. Людей, которые любят вас, вдохновляют, поддерживают.
— Почувствуйте связь с каждым из них. Впитайте их любовь и наставления. Не спешите. Пусть их любовь и мудрость укрепят вас.
— Почувствуйте, что вас видят, понимают, вы в безопасности, у вас есть надежная опора.
— Почувствуйте прямую связь каждого помощника с вами. Ощутите его поддержку.
— Впитайте все эти чувства. Здесь. Сейчас. Наполнитесь состраданием и поддержкой.
— К древу сострадательной связи можно возвращаться каждый раз, когда вам нужен совет или если вам одиноко, вы потеряны и неприкаянны в своих родительских буднях.

Керри использовала это упражнение, когда ее сын Итан уехал в лагерь на месяц. Итан очень скучал по дому, а Керри скучала по нему. Разлуку усугубляло еще и то, что они не могли созвониться. Мобильные телефоны были под запретом, к тому же в далеких лесах штата Мэн плохая связь. В экстренной ситуации лагерь сам связывался с родителем. Чтобы мамы с папами не переживали, вожатые выкладывали в сеть фотографии детей раз в несколько дней. Было приятно видеть, как Итан улыбается и хотя бы внешне кажется довольным, но Керри места себе не находила, так ей хотелось быть с сыном.

Чтобы пережить эту разлуку, она часто виделась с друзьями и другими мамами из класса Итана и устроила совместный ужин в своем любимом ресторане. Она в шутку называла эту группу «Мамы Маргариты» в честь любимого коктейля. Друзья понимали, как ей трудно, и никто не осуждал, не критиковал — они испытывали то же самое. Когда она скучала по Итану, признавала, как тяжело дается ей эта разлука, особенно отсутствие ежедневного общения. Другие мамы убеждали ее, что она не сходит с ума, это совершенно нормально — плакать, когда так сильно хочется поговорить со своим ребенком или обнять его.

Мама Киры умерла много лет назад, и, сталкиваясь с проблемами, она столько раз нуждалась в помощи и совете. Ей не хватало не только маминой мудрости, которая пригодилась бы, когда Тирон стал подростком и возник вопрос, как воспитывать темнокожего парня в белом обществе. Ей хотелось знать, как маме удалось сохранить крепкий брак, а также жизнерадостность и позитивный настрой, несмотря на столько лет борьбы с раком. «Мама была моей опорой, моей скалой. Мне очень нужен ее совет. Я скучаю по ней каждый день», — говорит Кира. Древо сострадающих людей помогло ей почувствовать более прочную связь с матерью, а также ощутить незримое присутствие пастора из ее церкви, который скончался несколько лет назад. Он тоже укреплял и поддерживал Киру. «Я чувствую, что люди, которые любили меня и помогали, смотрят с этого дерева и ободряют, — улыбается она. — Мне сейчас подойдет любая помощь».

Как важно восстанавливать связи

Детям обычно нравятся структура и ритуалы, которые дают чувство близости и безопасности. Иногда, когда они возвращаются из школы, или после ночевки у друзей, из лагеря, или после более длительной разлуки, простые вещи помогают почувствовать, как им рады дома. Не нужно ничего сложного и дорогого; для маленького ребенка поход в любимое кафе за мороженым или булочками или просто совместная прогулка — хороший способ воссоединиться после сложного дня. Для детей постарше это может быть долгая прогулка по любимым маршрутам, игра в мяч, настольные игры или катание на велосипедах — все это укрепляет отношения и создает благотворную

почву для общения. Когда дети уходят из дома, все равно можно не терять связь — смотреть вместе бейсбол летом, баскетбол зимой или каждый год наблюдать Суперкубок (даже из разных стран), это тоже объединяет. Чтобы укрепить связь, можно обсудить, что они читают или смотрят. Чтобы облегчить возвращение домой, можно сделать акцент на общих интересах и воспоминаниях.

Наш сын живет далеко (и я пишу эту главу всего через две недели после его женитьбы), но любит смотреть метеоритный дождь Персеиды каждый август с крыши нашего летнего дома в Кейп-Коде. У нас даже есть ритуал — загадывать желание, когда мы видим падающую звезду (а во время метеоритного дождя их много). Его дом теперь в другом штате, и мы видимся не каждое лето, но он всегда напоминает мне про метеоритный дождь, когда приходит время.

Подумайте, какие ритуалы подходят вам, — например, любоваться восходом или закатом, ходить на рыбалку или на прогулки, плавать в озере, бассейне, реке или океане.

Наблюдения за звездным небом расширяют мировоззрение. Можно поискать любимые созвездия или планеты — Большая Медведица, Малая Медведица, Млечный Путь, Марс, Венера. Кстати, чтобы найти путь в темноте, моряки ориентировались по ночному небу, особенно по Полярной звезде.

ПРАКТИКА. «Бескрайнее звездное небо»

- С ребенком (с детьми) или всей семьей в ясную теплую ночь возьмите одеяла и расположитесь на траве, песке или крыше.
- Взгляните на ночное небо. Пусть глаза привыкнут к темноте.
- Что вы видите?
- Любуясь бесконечным, необозримым пространством, вспомните, что все это находится на расстоянии многих световых лет от вас, и подумайте, насколько незначительны ваши проблемы перед лицом бесконечного космоса.
- Если смотреть на нас с Луны или звездного неба, мы меньше пылинки.
- Попробуйте найти Полярную звезду.
- Задумайтесь о своей жизни. Что вас направляет? Какой у вас ориентир?
- Попробуйте охватить более широкий контекст.
- Постарайтесь забыть об обидах, ссорах, непонимании с детьми или родственниками.

— Глядя на это бескрайнее пространство, вы можете отпустить проблемы? Или хотя бы не держаться за этот негатив так сильно?
— Надеюсь, это подарит вам чуть больше свободы или, по крайней мере, поможет дистанцироваться от всего, что тяготит.
— Вспомните, что такие моменты мимолетны и бесценны.
— Попробуйте впитать в себя эту бесконечность необозримого неба.
— Предлагаю поразмышлять над следующими словами: «Тело как земля, разум как небо».
— Почувствуйте любовь, которая соединяет вас с детьми и семьей. И любовь, которая связывает вас с этой хрупкой планетой.
— Если хотите, возьмитесь за руки и загадайте желание.
— Наслаждайтесь бескрайним звездным небом столько, сколько хотите.

У Джанель и ее сына Ральфа, который учился в средней школе, были бурные отношения. Однако она нашла способ не терять связь даже в тех ситуациях, когда легче было разругаться и вообще перестать друг с другом разговаривать: она постоянно искала «безопасную зону». Несмотря на частые ссоры, она старалась не зацикливаться на конфликте и регулярных оскорблениях и не подливала масла в огонь, а искала то, что им нравится делать вместе. Джанель недавно развелась с отцом Ральфа, и далеко не все одобрили этот шаг. Она влюбилась в женщину, и Ральф злился на нее за это. Но она решила, что не станет выслушивать бесконечные упреки и претензии, и каждый раз меняла тему разговора. Она старалась пропускать мимо ушей слова Ральфа, который винил ее в том, что брак развалился. «Я знаю, что он скучает по отцу, и я его понимаю. Он еще ребенок и часто раздражается. Но я не дам его обвинениям задеть меня. Если я приму их близко к сердцу, начну зализывать раны и почувствую себя жертвой его суровых слов, я знаю, куда это нас приведет. Через несколько лет ему исполнится восемнадцать, и я не хочу потерять его. Я приняла осознанное решение — дать ему возможность выразить гнев. А когда у меня возникает желание выбрать легкий путь и наговорить ему в ответ много обидного, останавливаюсь и думаю: “Что сейчас нужно моему ребенку на самом деле?” Вряд ли ответ звучит так: “Очередные проблемы от любимой мамочки”».

Джанель составила компанию своему сыну в его любимых занятиях, например в компьютерных играх, которыми она никогда не увлекалась, и всячески старалась радовать его, когда он грустил. «Бескрайнее звездное небо» подошло обоим. После развода они переехали в небольшую, тесную квартиру в городе, но в доме была плоская крыша, которая идеально подходила для наблюдений. После ужина они доставали бинокли, поднимались на крышу и смотрели на закат и ночное небо, искали утешение в звездах и учились проще смотреть на жизнь.

Мой дом — моя крепость

Отпускать ребенка очень трудно, но как использовать этот неизбежный процесс, чтобы укрепить связь между вами? Боль и дискомфорт помогают найти новые ориентиры и открыть глубочайшую ценность, даже смысл жизни и испытаний. Как превратить наш дом в безопасную крепость, которая поможет детям начать собственную жизнь, а также в место, куда они будут возвращаться за утешением после неудач?

Что дальше?

Валери переживала из-за того, что Мэтт скоро уедет в колледж. Даже не верится, что прошло столько времени. За последние несколько лет ее жизнь наладилась. Тяжелый развод остался позади. Она снова стала ходить на свидания и нашла человека, который ей очень нравился. Она и ее бывший муж сделали все возможное, чтобы не превращать Мэтта в заложника этих отношений, и научились общаться друг с другом вежливо.

Она переживала, во что превратится ее жизнь, когда Мэтт уедет из дома. Почти восемнадцать лет он был центром ее вселенной, причиной, по которой она вставала по утрам. Он помог ей преодолеть тревоги, которые обрушились на нее после развода. «Стыдно это говорить, но мне кажется, я переживаю из-за предстоящей разлуки больше, чем он, — признается она. — Вся моя личность строилась на том, что я мама. Это было целью моей жизни. А что мне теперь делать? Я не хочу копаться в саду, заводить собаку, играть в бридж и ждать внуков, как некоторые мои друзья. Удручающая перспектива!»

В рамках программы «Осознанное самосострадание» мы предлагаем Валери, вам и другим родителям, переживающим сложный переходный период, такой как переезд выросшего ребенка и опустевшее гнездо, сформулировать основные ценности, которые помогут отпустить ребенка и выстроить новую жизнь, наполненную смыслом лично для вас. Отчасти наши страдания зависят от ценностей, которых мы придерживаемся. К примеру, если прежде всего мы дорожим способностью обеспечивать свою семью, потеря работы будет иметь разрушительный эффект. Но если мы любим путешествия и приключения и нам хватает финансов, чтобы взять с собой детей, увольнение только развяжет нам руки.

Наша реакция на события во многом зависит от жизненного этапа, а также потребностей и ценностей в этот период. Марджори поскользнулась на льду и потянула спину. Ей прописали покой и запретили поднимать тяжести. Однако она обожала таскать на руках своих маленьких детей, так что эта ситуация стала для нее чудовищным неудобством. Но ведь все относительно. Если у вас дети постарше и они могут о себе позаботиться, несколько дней отдыха — роскошь, о которой можно только мечтать. Представьте: вы сможете пересмотреть свои любимые телесериалы.

Основные ценности отличаются от целей:

— целей можно достичь, а основные ценности — это наш ориентир, которым мы руководствуемся до и после достижения целей;
— цели — *пункт назначения*, а основные ценности — это *направление*;
— цели — это то, что мы делаем; основные ценности — это то, кто мы есть и что олицетворяем;
— цели мы устанавливаем сами; ценности придется обдумать и поискать.

ПРАКТИКА. «Поиск основных ценностей»

Я адаптировала эту практику из программы «Осознанное самосострадание» специально для родителей[3]. Мы сформулируем свои основные ценности и подумаем, как жить в соответствии с ними. Возьмите бумагу и карандаш.

— Задайте себе вопрос: «Какими ценностями я руководствуюсь в жизни и что для меня действительно важно?»

- Перечислим несколько самых распространенных ценностей:
  - щедрость;
  - сострадание;
  - общение;
  - верность;
  - честность;
  - справедливость;
  - отвага.
- Многие наши ценности касаются не только отношений с другими людьми, но и того, как мы относимся к себе и как удовлетворяем свои потребности. Приведем примеры личностных ценностей, которые важны для многих:
  - семья;
  - личностный рост;
  - обучение;
  - умиротворение;
  - природа;
  - свобода действий;
  - креатив.
- Теперь копнем поглубже и сформулируем основные ценности, мотивировавшие вас на протяжении всей жизни.
- Закройте глаза. Улыбнитесь себе.
- Положите руку на сердце. Почувствуйте свое тело. Оно было с вами столько лет, пока вы старались жить счастливой, полноценной жизнью.

Оглядываясь на свою жизнь

- Представьте, что вы вышли на финишную прямую, образно выражаясь, и оглядываетесь на прожитые годы.
- Подумайте: что приносит вам глубочайшее удовлетворение, радость, наслаждение, счастье?
- Какие ценности наполнили вашу жизнь смыслом и удовлетворением?
- Какими ценностями вы руководствовались в жизни?
- Запишите их, включая личностные ценности. (Перед этим хорошенько поразмыслите о своей жизни.)

Вы не живете в соответствии со своими ценностями?

- Запишите, как именно вы ежедневно демонстрируете свои ценности и в чем проявляется несоответствие между вашей жизнью и ценностями, особенно личностными.
  - Например, вы цените общение с детьми, но проводите на работе почти все свое время?

- Или хотите проводить больше времени с партнером, но по каким-либо причинам не получается?
- Или мечтаете найти веселые занятия для всей семьи, но уроки и другие обязанности не оставляют времени для игр?

— Если заметили несколько нестыковок, выберите для этого упражнения наиболее значимую.

Вам мешают внешние препятствия?

— Зачастую внешние препятствия не позволяют жить в согласии со своими ценностями. Иногда не хватает денег, времени, или другие обязательства стоят на первом месте.

— Обдумайте, что именно вам мешает, и запишите.

Проблема во внутренних препятствиях?

— Иногда внутренние препятствия мешают жить в согласии со своими ценностями.

- Вы боитесь неудачи?
- Вы сомневаетесь в своих способностях?
- Внутренний критик запрещает рисковать?

— Запишите все внутренние препятствия, какие обнаружите.

Как поможет самосострадание?

— Подумайте, как доброта и сострадание к себе помогут жить в соответствии с вашими ценностями.

- Возможно, самосострадание поможет вам справиться с внутренним критиком, который говорит, что вы недостаточно талантливый, не очень умный и обречены на неудачу?
- Или самосострадание убедит попробовать что-то новое, рискнуть или отпустить то, что не приносит пользы?

Существуют ли непреодолимые препятствия?

— Подумайте, нет ли по-настоящему непреодолимых препятствий, мешающих вам жить в соответствии с вашими ценностями.

— Если есть, проявите к себе доброту и сострадание за эти испытания.

— Что помогло бы вашим ценностям не исчезнуть, несмотря на сложные условия?

Прежде чем вы вернетесь к повседневным делам, подумайте пару минут: что вы узнали о себе и чему научились.

Валери хорошенько проработала это упражнение, обдумав сначала свои основные ценности, а затем личностные. Она всегда ценила верность и честность. Отсюда мучительное чувство, что

ее предали, когда она обнаружила, что муж ей изменяет. Семья занимала первое место среди ее основных ценностей, в одном ряду с личностным ростом, креативом и активной гражданской позицией. Всецело посвятив себя материнству последние несколько лет, она отложила эти ценности в сторону. Внешние препятствия заключались в том, что она не могла расстаться с Мэттом, но это должно было произойти. Внутренней преградой были ее робость и постоянное ощущение неадекватности. Ее подруга, оставшись одна в пустом доме после развода, решила вступить в Корпус мира в Африке. Валери свободно говорила по-испански и имела опыт работы медицинской сестрой, и возможно (кто знает?), могла бы попытаться жить в соответствии со своими ценностями. А когда увидела, что волонтерами становятся люди семидесяти и даже восьмидесяти лет, эта идея привлекла ее еще больше.

Другие родители на курсах и семинарах вдохновились этим упражнением, поскольку оно дало им возможность вспомнить давно забытые мечты и стремления. Причем здесь не требовались радикальные изменения и масштабные действия. Эрик только что потерял работу из-за глобальных экономических проблем, а его сын Брайан как раз окончил школу. Когда еще они найдут более подходящее время для совместной поездки через всю страну? Да и Брайану не помешает дополнительный опыт вождения. Что вы всегда хотели сделать, но откладывали из-за внешних или внутренних препятствий? Патрисия решила заняться альпинизмом и записалась на тренировки, чтобы чувствовать себя увереннее. Гектор хотел научиться нырять с аквалангом, но плохо плавал. Он поработал над выносливостью, а затем отправился на уроки по дайвингу.

О чем вы мечтаете? Чем хотели заняться, но не решались? Как ваши основные ценности отражают стремление наполнить жизнь смыслом?

Несколько лет назад, когда я случайно столкнулась с Дейрдре, поняла, насколько важны основные ценности. Наши дети ходили в одну школу, но ее были чуть старше. Ее младший сын недавно уехал в колледж.

— Как поживаешь? — спросила я.

— Без детей так пусто, — ответила она, — словно у меня что-то отняли.

Я с ужасом стала ждать того момента, когда наше гнездо тоже опустеет, и решила относиться к ее примеру как к предупреждению. Я хотела сделать все возможное, чтобы, когда дети уедут, развиваться в своем направлении и чтобы у меня все еще была насыщенная, интересная жизнь. Уход из дома — нормальный, здоровый шаг в развитии ребенка, и я поклялась, что не буду страдать только потому, что у них начнется самостоятельная жизнь. Мне вспомнилась строчка из книги «Мечты животных» Барбары Кингсолвер: «Видеть, что они выросли, убийственно тяжело. Но было бы еще хуже, если бы они не выросли».

Чтобы не забывать о своих ценностях, добавьте их в ежедневную практику осознанности и сострадания (или будущую практику). Я представляю, что мои основные ценности — витамины, которые я принимаю каждый день: мне нужна всего секунда, чтобы вспомнить о них, и при этом они делают меня здоровой и сильной. Можно напоминать себе о своих ценностях, когда вы просыпаетесь или в конце дня, перед сном. Или включить их в регулярную медитацию.

Как это применить

Воспринимайте свои основные ценности как способ восстановить связь с внутренним «я» после трудного дня, когда вы чувствуете себя потерянным или когда нужно найти якорь и опору. Эти ценности похожи на дыхание в медитации. Они позволяют вернуться, начать с чистого листа или найти цель. Они также дают возможность практиковать сострадание, когда почва уходит из-под ног, — без стыда и упреков. Можно также изменить свои ценности.

ПРАКТИКА. «Вспоминаем свои ценности»

- Сделайте несколько глубоких вдохов и настройтесь.
- Выберите одну ценность, которая сейчас имеет для вас наибольшее значение или же которую вы хотите использовать в качестве якоря.
- Пусть это будет вашим ориентиром, путеводной звездой.
- Запишите эту ценность, формулируя ее максимально точно.
- Можно использовать формат фраз любящей доброты, но на более личностном уровне.

— Подумайте, когда эта ценность нужна вам больше всего: утром, когда вы просыпаетесь, или вечером, перед сном?
— Необязательно выбирать ценность, связанную с родительством, но она должна отражать направление, в котором вы хотите строить вашу жизнь.
— К примеру: «Я хотел бы проявлять доброту к себе и к другим». Или: «Я хотел бы относиться к своей семье с любовью и состраданием».
— Подумайте, как каждый день напоминать себе об этой ценности.

Отъезд ребенка — это процесс

Когда ребенок уходит из дома и начинает самостоятельную жизнь, это не всегда проходит гладко. Порой это очень сложно и для детей, и для родителей, и вы утешаетесь чем-то привычным и знакомым. Но бывает, что семье нужно время, прежде чем все будут готовы к расставанию. Если воспринимать разлуку с ребенком как процесс, это ослабит самокритику и упреки, которыми родители осыпают себя, если не получается сразу спокойно отпустить чадо. Самосострадание поможет избавиться от мучений и родителям, и детям.

Сане было тяжело привыкнуть к колледжу и жить в общежитии, и она чувствовала себя слабой, ущербной, считая, что разочаровала родителей. А ее мама Мисаки думала, что плохо подготовила дочь к переходному периоду, и винила во всем себя. Сана хотела поступить совсем в другой колледж, а этот находился намного дальше от дома и семьи, но она решила, что справится. Однако год начался неудачно. Девушка не поладила с соседкой по комнате, которая стала приводить мальчиков уже на первой неделе, чтобы «потусить». Скоро Сану стали выставлять на время из комнаты (третий лишний, как говорится), и она не знала, куда деться. Она попробовала перебраться в другую комнату или поменять соседку, но заместитель декана по общежитию предложил девочкам самим разобраться с проблемой. Соседка посоветовала Сане «не совать нос в чужие дела», не собираясь идти на компромисс.

Сана была звездой в старшей школе, но не в колледже. Она-то думала, что впечатлит преподавателей своими способностями, но многие другие студенты тоже учились с утра до вечера и проявляли высокую мотивацию. На первом экзамене по биологии она получила

четыре с минусом, что для нее было настоящим провалом. Все шло из рук вон плохо. Ей было сложно заводить друзей, она не вписывалась в коллектив, к тому же все время лил дождь. Она скучала по дому и семье. Родители просили не опускать руки и держаться. Но ей было все сложнее вставать по утрам и идти на занятия, особенно учитывая то, что ее соседка не пускала ее в комнату до поздней ночи. Она задерживала сдачу курсовой, и нагнать было нелегко.

На каникулах в честь Дня благодарения Сана и ее родители обсудили ситуацию и пришли к выводу, что нужно взять академический отпуск. Сана и мама чувствовали себя неудачницами. Все ее друзья были довольны жизнью. Мисаки было ужасно стыдно, и она никому не могла рассказать о произошедшем. Она впала в депрессию и считала себя никудышной матерью. Самосострадание помогло прекратить бичевать и винить себя и позволило по-новому взглянуть на ситуацию. Тем временем Сана радовалась тому, что вернулась домой. Она нашла работу в лаборатории, весь год занималась и поступила в колледж, который ей больше подходил.

Следующее упражнение помогло и матери, и дочери в этот непростой период. Название для него придумала Сана.

ПРАКТИКА. «Лотос тоже ест грязь»

— Примите удобное положение. Сосредоточьтесь на дыхании и настройтесь.
— Почувствуйте вес своего тела. Найдите опору и якорь.
— Представьте лотос, покачивающийся на водяной глади пруда.
— Представьте длинный стебель цветка, уходящий в самое дно.
— Обратите внимание, что лотос цепляется за грязь, жижу и гниль.
— Прекрасный цветок существует не отдельно от темных, мутных вод, а питается ими.
— Лотос впитывает полезные вещества из разлагающегося биоматериала в пруду и, по сути, переваривает его.
— Не опускайте руки, несмотря на грусть, страдания, стыд, депрессию.
— В ваших муках есть мудрость и польза?
— Может ли лотос стать для вас примером преобразования тьмы и гнили в красоту?
— Какие знания, утешение и урок можно извлечь из ваших испытаний?

— Можете проявить к себе сострадание за то, что вам выпали такие мучения?
— Задержитесь на этом образе — представьте, как лотос растет из глубин озера.
— К этому упражнению можно возвращаться каждый раз, когда нужен свежий взгляд на ситуацию.

Эта практика приносит огромную пользу в самых разных моментах, связанных с воспитанием детей и с жизнью в целом. Учитель медитации Тит Нат Хан говорит: «Без грязи не будет и лотоса». Это упражнение — мое спасение в трудные времена.

У Роуз обнаружили рак, и ей нужна была поддержка, чтобы перенести изнурительную лучевую и химиотерапию, не падать духом, уделять внимание детям и не поддаваться депрессии. Эта медитация помогла ей сосредоточиться на мысли, что из всех этих мучений можно извлечь нечто ценное.

Расставание с детьми принимает множество форм

Разлука с ребенком может быть очень сложным процессом, и далеко не всегда все получается так, как мы представляли. Обычно приходится отказываться от своих планов на будущее ребенка. Дети редко отвечают нашим ожиданиям. Иногда родители жалуются, что их дети слишком сильно отличаются от них — экстраверт и душа компании не знает, как общаться с застенчивым, замкнутым интровертом, а спортсмен и звезда колледжа разочарован в артистическом ребенке, который совершенно не интересуется спортом.

Часто приходится напоминать себе, что мир не вращается вокруг нас и что нужно любить того ребенка, который есть, а не жить фантазиями. Деррик и Бетси пришли поговорить о Бретте, их сыне, который учился в седьмом классе. Ему было сложно сосредоточиться на учебе, оценки оставляли желать лучшего, и каждый день он мучился головной болью. Переход из тихой младшей школы в среднюю дался ему нелегко. Бетси отвела сына к педиатру, а после поговорила с ним. Он смущенно признался, что чувствует влечение к другому мальчику в своей баскетбольной команде, но не знает,

что делать с этим чувством. Он боялся, что его отвергнут. Стресс и смятение довели парня до болезни и мешали сосредоточиться. Женщина рассказала об этом мужу, и тот пришел в ярость. Он тут же записал Бретта на психотерапию, чтобы «исправить». «Мой сын не будет гомосексуалистом», — кричал он.

Но когда Бретт обсудил свои чувства с психотерапевтом, выяснилось, что он уже давно их испытывает, просто не мог выразить. Постепенно мальчик разобрался со своей сексуальной идентичностью и расставил все по полкам, но Деррик продолжал бушевать. «У меня консервативная семья, я вырос с тремя братьями-мачо, так не должно быть. Не этого я ждал от своего сына».

Только через несколько месяцев Деррик смог принять Бретта таким, какой он есть, и не стараться его исправить или изменить. В каком-то смысле для него это тоже был процесс расставания и скорби. Он испытывал целую бурю эмоций — сначала пережил стыд и унижение, затем обвинял жену в том, что та была недостаточно строга с Бреттом. Затем досталось мне за то, что я плохой терапевт, школе — за то, что там поддерживали мальчика в его сексуальных поисках. Когда он наконец проявил самосострадание к своим конфликтующим чувствам, то успокоился, осознал, что все мы люди, все разные и хотим разного. И мы не можем диктовать детям, кем им быть, даже если очень хочется.

Однако Деррик искренне любил своего сына. Когда головные боли ушли, Бретт сумел завести друзей и продолжил играть в баскетбол. У него снова проснулся интерес к школе, и он вступил в метеорологический клуб, чтобы изучать климатические изменения. Деррик видел, что сын становится самостоятельным, умным и умеющим выразить свои мысли. Он вспомнил, как сам шел против воли отца и как ему было больно видеть, что отец перестал его поддерживать. Мужчина рассказал о своих разочарованиях, мы проанализировали их, и вскоре он понял, что речь идет не о нем и его желаниях. Его задача как отца — сделать все возможное, чтобы поддержать Бретта. Он хотел, чтобы мальчик чувствовал его любовь, хотя ему до сих пор было сложно принять его сексуальную ориентацию. Учитывая особенности района, в котором они жили, и его семьи, он знал, что будет нелегко. Отец понял, что сейчас Бретт нуждается в нем больше, чем когда-либо, и решил помочь сыну.

Упражнение «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2) поддержало его, когда он злился и расстраивался. Практика лотоса (см. выше) дала надежду, что их семья найдет путь во мраке и «не застрянет в этой мути на всю жизнь». Родители Бретта сплотились, чтобы стать надежной опорой для своего сына.

Цените себя

«Что? Ценить себя? Это еще что за нарциссизм?» — подумаете вы. Но разве не удивительно, что нам так неприятно и некомфортно ценить себя как родителей, будто это табу? Мы так много сил вкладываем в то, чтобы быть хорошими родителями; обычно жертвуем своими потребностями, временем, энергией, деньгами и желаниями, лишь бы наши чада добились успеха. Правда, они редко нас ценят за это (по крайней мере, только в определенном возрасте, в средней же школе до этого далеко). А от партнеров мы слышим одну лишь критику, не похвалу. Было ли, что вам кто-то говорил: «Надо же, ты так замечательно справилась с этой сложной ситуацией!»? Когда в жизни есть только спорт детей, поездки на занятия, уроки, контрольные, репетиторы, танцы, музыка, забота о стареющих родителях, проблемы на работе и многое другое, сильно повезет, если вы сумеете остаться на плаву.

Поскольку мозг предрасположен к негативу, нужно приложить особые усилия, чтобы обратить внимание на положительный опыт и порадоваться ему. Исследователи говорят, что болезненные переживания запоминаются сильнее, чем приятные. Нейроученый и психолог Рик Хансон считает, что негативный опыт приклеивается к мозгу, как настоящая липучка, а позитивному не за что зацепиться. То есть разум всегда тянет нас к негативу. Если мы сумеем отметить положительные вещи в своей жизни — улыбку ребенка, его здоровье, красивый закат, а также хорошие качества в самом себе (доброту, справедливость, чувство юмора, энергичность, преданность и увлеченность), — сможем перепрограммировать свой мозг и привнести больше счастья в свою жизнь. Хансон называет это «впитывать все хорошее», и такой принцип имеет прочное научное обоснование, а также требует определенных психологических навыков. Он и для нас благотворен, и нашим детям помогает стать выносливее.

Если не приложить осознанных усилий, мозг сразу уходит в свое естественное негативное состояние и начинает в сотый раз пережевывать один и тот же неприятный опыт. Хелен Келлер* говорит об этом так: «Когда закрывается одна дверь счастья, открывается другая, но зачастую мы так долго смотрим на закрытую дверь, что не видим ту, что открылась для нас»[4].

Мы благодарны за своих детей, друзей, партнеров, семью, дом, может, даже работу, но редко благодарны за самих себя. Обычно находим массу недостатков в том, что делаем и говорим, как и наши дети, и нередко супруги. В итоге мы чувствуем себя невидимыми, ненужными и раздражаемся, что окружающие принимают наши положительные качества и стремления как должное. Мы отмахиваемся от комплиментов, а когда натыкаемся на негативное мнение, зацикливаемся на нем — иногда днями, неделями, месяцами и даже годами.

Самосострадание можно применять самыми разными способами. Если взглянуть на общую картину, сразу видно, что наши положительные качества стали результатом усилий множества людей и ситуаций — родителей, родственников, учителей и наставников. Столько факторов сформировали нашу личность. Так что нужно ценить свои хорошие качества: это не проявление нарциссизма, а признание взаимосвязанности людей и их влияния на нашу жизнь.

Когда мы ценим свою порядочность, компетенции и доброту, это не значит, что мы считаем себя лучше других или пытаемся унизить окружающих. Это значит, что каждый родитель обладает удивительными качествами в дополнение к некоторым не очень удивительным. Как мы говорили, «я несовершенен, но обладаю блестящими качествами».

Наконец, умение ценить себя — это не эгоизм. Это фундамент оптимизма и стойкости, который необходим нам, чтобы выжить и оказать благотворное влияние на свою семью. Научиться ценить себя — это еще одна важная задача[5].

---

* Хелен Адамс Келлер (1880–1968) — американская писательница, лектор и политическая активистка. Болезнь в раннем детстве лишила ее слуха и зрения, но женщина стала активным филантропом. Она поддерживала фонды обучения и социализации инвалидов, выступала против расизма, милитаризма и дискриминации женщин, была деятелем Американского союза защиты гражданских свобод. *Прим. ред.*

ПРАКТИКА. «Цените себя как родителя»

— Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов. Настройтесь.
— Сосредоточьтесь на ощущениях в теле. Успокойтесь.
— Когда будете готовы, вспомните два-три родительских качества, которые цените в себе.
— Попробуйте докопаться до того, что вам действительно в себе нравится.
— Не удивляйтесь, если станет неловко. Мы редко позволяем себе размышлять на подобные темы.
— Осознайте свои положительные качества. Примите их целиком, не отталкивайте.
— Это не значит, что вы всегда проявляете эти качества или что вы лучше других.
— Вспомните людей, которые помогли вам развить эти положительные качества, — родителей, учителей, друзей, наставников, родственников, даже собственных детей.
— Каждому отправьте мысленно свою благодарность и уважение.
— Когда мы признаем свою ценность, мы также признаем и ценим людей, которые помогли нам расти и развиваться.
— Цените их, цените себя.
— Примите это; порадуйтесь себе и своим родительским качествам, пусть даже на минутку.
— Осознайте это, насладитесь — это может быть совершенно новый опыт для вас.

Тренис выросла в строгой семье. Ее редко хвалили, потому что родители не хотели воспитать высокомерную, самодовольную дочь. Они критиковали ее, чтобы держать в рамках. Она шутила, что отец был «главным критиком» и выискивал недостатки в собственной жене и всех пятерых детях: «Скажем так, у нас было не принято сюсюкаться».

Основные ценности, которые она для себя сформулировала, касались смирения и преданности. Ее муж тоже часто находил у нее недостатки, упрекал ее в эгоизме и в том, что она слишком мало жертвует ради семьи. Но Тренис делала все, что было в ее силах. Она работала, заботилась о стареющих родителях, троих детях,

один из которых нуждался в особом уходе. Часто ей было трудно добиться от детей элементарной помощи — накрыть на стол или убрать после ужина. «Сейчас, сейчас», — говорили они, не отрываясь от экранов своих гаджетов.

Женщина пыталась ввести правила поведения, но дети повторяли слова ее мужа: «Ты слишком требовательная». Однажды к ней приехала погостить подруга, и она сказала: «Тренис, ты так надрываешься, столько делаешь и не обязана терпеть такие грубости!»

Тогда она задумалась обо всем, что делает, начала ценить себя и постепенно научилась защищаться. Она сказала, что впервые в жизни заступилась за себя (см. «Помоги себе сам» из главы 4) и велела детям чаще помогать по дому. Когда она осознала все, что делает, набралась решимости и потребовала больше поддержки: «Жаль, что я не получаю эту поддержку и одобрение от других людей, — это, наверное, просто невозможно. Но знаете, для меня стало настоящим шоком, что не надо больше ждать какой-то милости. Я могу сама себя поддержать и не надеяться на других».

Благодарность

Думая только о том, чего нет у нас или наших детей — наград, премий, спортивных достижений, забитых голов, — мы застреваем в негативном состоянии ума, а это настоящий ад. Вряд ли кому-то захочется там жить. Благодарность — это умение ценить все хорошее в жизни, особенно мелочи, которых мы часто не видим[6].

Это также практика укрепления отношений, которая связывает нас с другими. Она поможет детям найти точку опоры и обзавестись прочными корнями, когда они захотят опробовать свои крылья.

ПРАКТИКА. «Учимся видеть позитивные мелочи»

— Примите удобное положение и переведите дыхание.
— Будьте благодарны за то, что у вас есть возможность остановиться и присесть!

— Сейчас не нужно ничего делать, не нужно ни о ком заботиться. Сделайте паузу.
— Когда будете готовы, запишите 5–10 незначительных вещей, которые вы часто игнорируете, но которые упрощают вам жизнь. К примеру:
  – пуговицы;
  – молнии;
  – липучки;
  – очки;
  – солнечный свет;
  – прохладный ветерок;
  – сумка-кенгуру для малыша;
  – зонт;
  – качели;
  – улыбка ребенка.
— Запишите все, что заметите.
— Периодически возвращайтесь к этому упражнению и отслеживайте, как изменяется самочувствие.

Один из моих учителей медитации говорил, что состояние ума можно изменить всего за три вдоха. Состояние ума можно трансформировать еще и другим методом — коротким упражнением на благодарность. Если у вас однажды все пошло наперекосяк, сделайте небольшую паузу. И посмотрите, что изменится.

У Иосии выдался неприятный день. Босс нервничал из-за важного проекта и выместил раздражение на нем. Потом его подрезали по дороге домой в час пик, жена наорала, потому что он забыл купить стиральный порошок, поскольку чуть не попал в аварию и все вылетело из головы. А еще лего его сына Джоуи было разбросано по всему полу, и он чуть не сломал одну деталь, наступив на нее босиком, а потом скакал, схватившись за ногу от боли. Он был на грани срыва. Но Джоуи так обрадовался, что папа дома; он подбежал к нему и крепко обнял. «Вот, — подумал Иосия, — я благодарен за это объятие». И он остыл, притормозил и заметил другие вещи в комнате. «Я благодарен за лего, когда не наступаю на детальки. И за кроссовки Джоуи на липучках, потому что мне не приходится постоянно завязывать ему шнурки. И за собаку, которая подошла, помахивая хвостом». Иосия осознал, что стоит обратить внимание на эти мелкие, незначительные детали и это помогает ему «держать

себя в руках». Добавим к этому вкусный ужин и бокал вина — и хорошее настроение обеспечено.

Пусть это будет веселым упражнением. Не нужно быть чересчур серьезным. Когда Крисси попробовала эту практику, отметила такую деталь, как *ластики*, потому что она постоянно допускает ошибки, а их можно стереть. Они недавно были с детьми в первом походе, так что она добавила к списку туалет и горячую воду: «Поверить не могу, что мы принимаем это как должное!» Еще перечислила мелочи, которые облегчают общение в семье: «У нас дома ситуацию всегда спасает *лак для ногтей.* Когда обстановка накаляется, я говорю: “Объявляю перерыв на маникюр”, и мы с Дженни смеемся, красим ногти и снова смеемся. А *эмодзи* — жизненно важный ингредиент; они добавляют улыбки в нашу жизнь и переписку».

Все меняется

Эми пришла ко мне грустная. Осенью Софи должна уехать в колледж. В то же время у мамы Эми последняя стадия рака, который дал метастазы в костях. Она прошла несколько экспериментальных курсов лечения и переехала к Эми, чтобы быть ближе к хорошему медицинскому центру.

Отношения с Софи наладились, девочка стала верной опорой для Эми. «Моей маме больно и страшно. Она хочет, чтобы я постоянно была рядом. Ей невыносимо оставаться одной». Эми было нелегко справляться со всеми этими трудностями и не терять самообладания. Она не могла сидеть спокойно в медитации, ей больше подходили прогулки. «Я стараюсь быть благодарной за свою маму; у нас были хорошие отношения. Софи повзрослела. Она любит бабушку, они всегда были близки. Моя мама была удивительным кулинаром и пекла лучшие в мире булочки с корицей. Иногда Софи встает рано утром по воскресеньям и печет эти булочки, просто чтобы в доме был этот удивительный, успокаивающий аромат и чтобы бабушка улыбнулась. Как вы помните, раньше Софи только и делала, что изводила меня. Я многому научилась в жизни благодаря своим детям, — она улыбнулась. — Непонятно, что нас ждет, и мне ох как нелегко прощаться и с мамой, и с Софи одновременно».

Заслуженное сострадание, заслуженное самообладание

Поиск равновесия — трудная задача для любого. Нужно приложить усилия, иначе никак. Да и без практики не обойтись. Мы отчаянно цепляемся за удовольствие и отталкиваем боль. Мы хотим всегда быть правыми. Мы стремимся избежать стыда и обвинений, потерь и неудач. Мы жаждем похвалы, успеха — чем больше, тем лучше. Так уж устроен наш мозг. Но большинство родителей заслуживают и сострадания, и самообладания, поскольку не боятся взглянуть на свои привычные модели поведения и мышления. В семейной терапии часто говорят: «Можно быть правым, а можно сохранить отношения».

Когда Эми взглянула на ситуацию с точки зрения Софи, она вдруг распознала деструктивные и ограничивающие убеждения из собственного детства. Именно в такие моменты она открыла, что у нее есть выбор — продолжать критиковать и недооценивать свою дочь или сделать паузу и постараться понять, чем вызвана ее собственная напряженная реакция. Когда Эми смогла спросить себя, что происходит и почему она так остро реагирует, смогла также увидеть, к чему все это ведет, — и результат вряд ли порадовал бы кого-нибудь. Она задумалась, какой у нее выбор, начала анализировать потребности Софи. И ее усилия принесли плоды — она научилась реагировать на себя и дочь с состраданием, замечать у себя старые паттерны поведения и менять их еще до того, как сказать или сделать что-то обидное. Когда Софи училась в 11-м классе, их отношения стали добрее и нежнее, и девушка почувствовала любовь, понимание и внимание матери, в которых так нуждалась.

Эми любила заниматься садом и огородом и много времени уделяла цветам и овощным грядкам. Они помогали ей обрести опору и надежду. Когда она грустила из-за близкой разлуки, утешала себя словами: «Тяжелая неделя, но тюльпаны цветут» или «Мне так тоскливо, не представляю себе жизнь без мамы и Софи. Кто же будет меня дразнить и подначивать? Но я благодарна за яркие георгины и небывалый урожай цукини».

Поскольку сад помог ей принять циклы жизни и ход времени, я придумала следующую практику, которую Эми могла бы сделать

вместе со своей мамой (слабой, но вполне мобильной) и Софи или одна.

Это упражнение можно выполнять на улице, в настоящем саду/парке или вымышленном (через визуализацию).

ПРАКТИКА. «Мы расстаемся, но жизнь продолжается»

— Удобно расположитесь в своем саду, настоящем или воображаемом.

— Сосредоточьтесь на дыхании или звуках вокруг, прислушайтесь к пению птиц или стрекоту насекомых.

— Пусть в этом саду будут цветы и растения, которые вам нравятся.

— Пройдитесь по саду — настоящему или воображаемому, обратите внимание на цвета, ароматы, солнечный свет или дождь.

— Отметьте, что все растения находятся на разных жизненных этапах. Некоторые еще только росточки, иные вот-вот зацветут или уже цветут пышным цветом, какие-то увядают.

— Уделите равное внимание всем растениям — тем, что цветут и благоухают, и тем, что увяли. Обратите внимание и на те, которые пожрали насекомые, попробуйте разглядеть дырочки и даже «скелет».

— Обратите внимание, что даже в этом саду всякая жизнь имеет начало, середину и конец.

— Задумайтесь: все отношения, все стремления, все занятия начинаются и заканчиваются.

— Если хотите, остановитесь и сосредоточьтесь на одном цветке, полюбуйтесь им некоторое время, внимательно разглядите, направив на него все внимание.

— Попробуйте уделить этому 5–10 минут, посмотрите, что будет.

— Наблюдайте, как пчелы и бабочки прилетают за нектаром. Смотрите, как ветер качает листочки.

— Подумайте, что завтра или послезавтра этот цветок увянет, зачахнет и погибнет.

— Отдохните в этом саду, оцените красоту, хрупкость и мимолетность всего.

— Такова природа жизни и всего сущего.

— Задумайтесь над словами Фриды Кало*: «Ничто не абсолютно. Все меняется, движется, преображается, все уносится и исчезает».
— Сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов, потянитесь и вернитесь к повседневным делам, когда будете готовы.
— Постарайтесь привнести осознание скоротечности сущего во все занятия в течение дня.

«Для меня еще есть надежда»

«Вчера Элис и Медди, ее младшая сестра, устроили страшную ссору, — рассказывает Алекс. — Медди дразнила ее, и Элис со всей силы ударила ее в живот. Я отправила Элис в ее комнату, чтобы она остыла. Ужасно расстроилась, что они дерутся, и стала переживать, как сложатся их отношения в будущем. А потом вдруг услышала какой-то шум в гостиной и пошла посмотреть, что там происходит. Медди устроила целое представление: она пела, танцевала, колошматила кулаками по воздуху, да еще с таким чувством. И тут она говорит: “Я больше никогда в жизни не буду разговаривать с Элис. Надеюсь, ее слопает страшное чудовище”. Страху нагнала, как в сказках братьев Гримм.

Потом Элис вышла из комнаты, попросила прощения у Медди, а та извинилась за то, что дразнила ее. “Пойдем кататься на великах”, — предложила Элис. “Идем”, — согласилась Медди, и они поскакали, смеясь и хихикая, как лучшие подружки.

Я задумалась. Это и значит жить настоящим. Вот как выглядят осознанность и сострадание. Пора расслабиться и довериться своим детям. Меня впервые посетили такие мысли! И я вдруг вспомнила, как мы с братом ругались, когда были детьми. Но я ничего не накручивала и сразу все забывала. Я не держала на него зла, не теряла сон. Мы дубасили друг друга, а потом снова дружили. С виду я взрослая, но слишком цепляюсь за все. Я все еще злюсь на то, что мой муж сказал неделю назад. Я не живу настоящим, а торчу в подвале, смахиваю пыль со старых чемоданов и веду себя так, словно мой гнев — фамильная драгоценность. Я многому научилась, глядя, как девочки ссорятся, а потом мирятся и продолжают играть.

* Фрида Кало де Ривера (1907–1954) — мексиканская художница, наиболее известна автопортретами. *Прим. ред.*

И отношусь к себе с состраданием за то, что потеряла эту способность — посмеяться и забыть.

Теперь-то я вижу, что жизнь может приносить намного больше радости всем нам. Элис больше не занимается на фортепиано — и я так рада, что прекратились эти ежедневные битвы. Она хочет попробовать рисование. Я записала ее на уроки живописи для детей и родителей в музее. Мы смотрели работы Пикассо, и преподаватель сказал, что этот мастер стремился взглянуть на мир глазами ребенка. Он пытался вернуть себе спонтанность, восторг и энергичность. Детям понравилась эта история; они почувствовали, что их ценят.

И мне стало понятно: я столько переживала и так стремилась все контролировать, что перестала ценить своих детей — и получать удовольствие от общения с ними. Я едва видела их самих. Осознанность и сострадание помогли мне смотреть на вещи проще. Удивляюсь, что их ссора стала для меня шансом увидеть их сильные стороны, вместо того чтобы переживать по поводу их агрессивного поведения. И я научилась отпускать, — она задумалась и улыбнулась. — Думаю, для меня еще есть надежда».

Инструменты самосострадания для родителей

Этот перечень упражнений и размышлений пригодится вам в особо трудный период. Упражнения можно использовать по отдельности или в сочетании. Конечно, каждый человек уникален. Это лишь предложение, основанное на моем опыте работы с родителями. Многие упражнения подходят для самых разных ситуаций, поэтому вы найдете их в нескольких категориях. Выберите те, которые соответствуют вашим потребностям. И расскажите о них своим детям, если считаете, что это будет полезно.

Достижения/переживания

— «Новый взгляд» (глава 4)
— «Достижения — не смысл жизни» (глава 4)

Зависимость

— «Оседлайте волну» (глава 7)
— «Когда вы тонете?» (глава 7)
— «Письмо моему ребенку» (глава 7)

Гнев

— «Что выводит вас из себя?» (глава 1)
— «Добрый взгляд» (глава 1)
— «Что это за ужас такой?!» (глава 2)
— «Подошвы» (глава 3)
— «Неисцеленные раны» (глава 3)
— «RAIN / Ураган самосострадания» (глава 5)
— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)
— «“Витамины для эго”: версия для родителей» (глава 2)
— «Тайная суперсила против тревоги» (глава 6)

— «Безмятежность в глубине бурных вод» (глава 7)
— «Письмо моему ребенку» (глава 7)
— «Бескрайнее звездное небо» (глава 8)

Проблемы с фигурой

— «Багаж, который мы наследуем» (глава 3)
— «Позитивный взгляд на фигуру» (глава 3)
— «Взгляните на себя по-новому» (глава 3)

Агрессоры / противные девчонки

— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)
— «Подошвы» (глава 3)
— «Неисцеленные раны» (глава 3)
— «Отважное сострадание» (глава 3)
— «Кислородная маска для полетов в турбулентности» (глава 4)

Колики / неспокойный малыш

— «Медитируем, укачивая ребенка» (глава 1)
— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)

Конфликт

— «Пауза для родителей» (глава 1)
— «На краю “родительской бездны”» (глава 6)
— «Когда вам обоим нужно сострадание» (глава 6)
— «Снова в детство» (глава 6)
— «Тайная суперсила против тревоги» (глава 6)
— «Демонстративное непослушание» (глава 7)
— «Безмятежность в глубине бурных вод» (глава 7)
— «Возвращение к равновесию» (глава 7)

Чрезмерный контроль

— «Дайте волю своему ребенку» (глава 5)
— «Научитесь видеть своего ребенка» (глава 5)
— «Сострадательный взгляд на чрезмерный контроль» (глава 5)
— «Вы не обязаны контролировать все на свете» (глава 5)

Повседневная жизнь

— (Битвы в ванной и перед сном.) «Добрый взгляд» (глава 1)
— «Грязный подгузник» (глава 1)

— «Кофейная медитация» (глава 1)
— (Исследуем вместе.) «Вперед, за приключениями» (глава 5)
— (Продуктовый магазин и другие бесконечные очереди.) «Как остудить эмоции» (глава 6)
— «Пусть их хаос не влияет на вас, пусть ваше спокойствие влияет на них» (глава 6)
— «Осознанность и сострадание в дороге» (глава 2)
— (На площадке.) «Любящая доброта на детской площадке» (глава 4)
— (Совместные ужины.) «Запертые на собрании» (глава 4)
— (Дождливые дни.) «Глупая походка» (глава 3); «Ищем красоту» (глава 3)
— (Истерики.) «Утешающее прикосновение во время истерики» (глава 3)
— (Пробки на дороге.) «Как остудить эмоции» (глава 6)

Подавленность

— «Что бы сказал ваш лучший друг?» (глава 1)
— «Вы — не ваша вина» (глава 1)
— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)
— «RAIN / Ураган самосострадания» (глава 5)
— «Покой здесь и сейчас» (глава 5)
— «Если вы так думаете, еще не значит, что это действительно так» (глава 7)
— «Какие мысли вас терзают» (глава 7)
— «Когда все разваливается» (глава 7)

Сложные эмоции

— «Ваша типичная модель поведения в трудные моменты» (глава 2)
— «“Витамины для эго”: версия для родителей» (глава 2)
— «Когда вы страдаете» (глава 2)
— «“Смягчить — утешить — принять” для стыда» (глава 6)
— «Придумайте песню» (глава 7)
— «Когда все разваливается» (глава 7)
— «Осознанность в четыре утра» (глава 7)

Разочарование

— «О чем вы мечтаете?» (глава 3)

Страхи

— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)
— «Отважное сострадание» (глава 3)

— «Здесь и сейчас» (глава 3)
— «Помоги себе сам» (глава 4)

Когда вы тонете

— «Поиск себя» (глава 1)
— «Позаботьтесь о себе» (глава 1)
— «Что мне нужно?» (глава 1)
— «Что вас мучает больше всего?» (глава 2)
— «Родительские бури» (глава 2)
— «“Витамины для эго”: версия для родителей» (глава 2)
— «Отключаем будильник» (глава 2)

Благодарность

— «Ищем красоту» (глава 3)
— «Вперед, за приключениями» (глава 5)
— «Учимся видеть позитивные мелочи» (глава 8)

Праздничный переполох

— «Расскажите о своей семье» (глава 4)
— «“Перепрошивка” с помощью медитации любящей доброты (МЛД)» (глава 4)

Болезни

— «Звуки жизни» (глава 1)
— «Позитивный взгляд на фигуру» (глава 3)
— «Самообладание и безмятежность» (глава 5)
— «Покой здесь и сейчас» (глава 5)

Отпускаем

— «Держать/отпустить» (глава 8)
— «Теплое одеяло» (глава 8)
— «Мы расстаемся, но жизнь продолжается» (глава 8)

Нервный срыв

— «Когда вам пригодилась бы спасательная шлюпка?» (глава 2)
— «Когда вы проявляли доброту к людям?» (глава 2)
— «Спасательный круг самосострадания для родителей» (глава 2)
— «Практическое применение самосострадания» (глава 2)

Упорство

— «Помоги себе сам» (глава 4)
— «Цените себя как родителя» (глава 8)

Разлука

— «Древо сострадающих людей» (глава 8)
— «Бескрайнее звездное небо» (глава 8)
— «Поиск основных ценностей» (глава 8)

Битвы братьев и сестер

— «Трехминутный перерыв на сострадание» (глава 6)
— «Слушаем с состраданием» (глава 6)

Стресс

— «Точки соприкосновения» (глава 2)
— «“Перепрошивка” с помощью медитации любящей доброты (МЛД)» (глава 4)

Точки соприкосновения

— «Как вы справляетесь?» (глава 4)
— «Помоги себе сам» (глава 4)
— «Какие препятствия стоят у вас на пути?» (глава 7)
— «Свежий лимонад» (глава 7)
— «Любование небом» (глава 7)
— «Вспоминаем свои ценности» (глава 8)
— «Лотос тоже ест грязь» (глава 8)

Сомнения

— «Что делать со своими сомнениями?» (глава 5)
— «RAIN / Ураган самосострадания» (глава 5)

Тревоги

— «О чем вы переживаете?» (глава 4)
— «Осознанность в четыре утра» (глава 7)
— «Древо сострадательных людей» (глава 8)

Примечания

Введение

1. Olsen T. Silences. New York : The Feminist Press, 1965. P. 18.
2. Lerner M. America as a civilization: Life and thought in the United States today. New York : Simon & Schuster, 1957. P. 562.
3. Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018 (www.centerformsc.org).

Глава 1

1. Резюме исследований по самосостраданию можно найти на сайте Кристин Нефф: www.self-compassion.org.
2. Schwab, cited in Coleman M. Make peace with your mind. Novato, CA : New World Library, 2017. P. 53.
3. Brach T. Radical acceptance. New York : Bantam, 2003. P. 71.
4. Brach T. Radical acceptance. New York : Bantam, 2003. P. 52.
5. Meditation teacher Wes Nisker, cited in Coleman M. Make peace with your mind. Novato, CA : New World Library, 2017. P. 33–37.
6. Goleman D., Davidson R. Altered traits. New York : Avery, 2017.
7. Murphy S. One bird, one stone. New York : Renaissance Books, 2002. P. 85.

Глава 2

1. Jamison L. In the shadow of a fairy tale // New York Times Magazine. 2017 (April 9). P. 51.
2. McGonigal K. Changing the default with mindfulness // Sounds True Neuroscience Summit. 2016 (May 16).
3. Boorstein S., cited in Salzberg S. Real happiness: The power of meditation. New York : Workman, 2011. P. 106.
4. Creswell J. D., Way B. M., Eisenberger N. I., Lieberman M. D. Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling // Psychosomatic Medicine. 2007. № 69. P. 560–565.
5. www.nytimes.com/roomfordebate/2012/11/25/will-diaries-be-published-in-2050/diaries-a-healthy-choice.

Глава 3

1. См. главу 12 в кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018.
2. Bhikkhu T. (Winter, 2014). Under your skin // Tricycle Magazine.
3. Hess A. Being seen stops us from being // New York Times. 2017 (May 7). AR28.
4. В книге Make peace with your mind (Novato, CA : New World Library, 2017. P. 158) Марк Коулман задается вопросом, каково это — принимать все свои болезненные эмоции, и этот принцип лежит в основе данной практики.
5. Hanson R. Resilient. New York : Harmony, 2018. В этой книге вы найдете подробный анализ негативного предубеждения мозга и методику, как с ним работать.

Глава 4

1. Neff K. Self-compassion. New York : William Morrow, 2011. P. 22–23.
2. Research reported by Neff K. Self-compassion. New York : William Morrow, 2011. P. 20.
3. Pace T. W. W., Negi L. T., Adame D. D. et al. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress // Psychoneuroendocrinology. 2009. № 43 (1). P. 87–98.
4. См. главу 10 в кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018.
5. Raichle M. E., MacLeod A. M., Snyder A. Z. et al. A default mode of brain function // Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA. 2001. № 98 (2). P. 676–682.
6. Историю Роберта Турмана, которая вдохновила меня на эту практику, можно прочитать в кн.: Salzberg S. Real happiness. New York : Workman, 2011. P. 148.

Глава 5

1. Angelou M. Letter to my daughter. New York : Random House, 2008. P. 12.
2. Об этой истории можно прочитать в кн.: Druckerman P. Bringing up bébé. New York : Penguin, 2012. P. 82.
3. На это размышление меня вдохновило стремление разглядеть таланты своих детей и наши собственные таланты. Kornfield J. No time like the present. New York : Atria, 2017. P. 201–217.
4. Блестящее обсуждение пользы игр см. в кн.: Goldstein E. Uncovering happiness. New York : Atria, 2015. P. 154ff.
5. Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018. P. 195.

Глава 6

1. Germer C. K. The mindful path to self-compassion. New York : Guilford Press, 2009. P. 255. MSC-версию этой практики см. в кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018. P. 112.
2. Философское понимание гнева с точки зрения буддийской психологии см. в кн.: Kornfield J. The wise heart. New York : Bantam, 2008. Точку зрения нейронауки по поводу того, как «потушить огонь гнева», см. в кн.: Hanson R. Buddha's brain. Oakland CA : New Harbinger, 2009.
3. См. главу 16 в кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018.
4. Блестящее обсуждение проблемы стыда см. в главе 17: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018.

Глава 7

1. Matousek M. Felt in its fullness // Tricycle Magazine. 2015 (April 10) [URL: https://tricycle.org/trikedaily/felt-itsfullness].
2. Когда подросткам показывают нейтральное лицо во время сканирования мозга, это активирует их амигдалу. В отличие от взрослых. Это помогает понять резкие и необъяснимые реакции подростков. Siegel D. J. Brainstorm. New York : Tarcher/Penguin, 2015. P. 107.
3. Я научилась этой практике у ламы Уиллы Миллер. Ее можно найти на сайте: www.naturaldharma.org.
4. Marlatt G. A., Gordon J. R. Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behavior. New York : Guilford Press, 2007.

Глава 8

1. Walker A. Even as I hold you. Good night, Willie Lee, I'll see you in the morning. New York : Doubleday, 1979.
2. Я научилась этой практике у ламы Уиллы Миллер, которая называет ее «Медитация древа-убежища». Ее можно найти на сайте: www.naturaldharma.org.
3. Эта практика впервые была предложена в кн.: Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York : Guilford Press, 2011. Затем ее адаптировали Нефф и Гермер: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018. Ch. 14.
4. Keller H. To love this life: Quotations by Helen Keller. New York : AFB Press, 2000.
5. См. главу 23 в кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018.
6. Адаптировано для родителей из кн.: Neff K., Germer C. The mindful self-compassion workbook. New York : Guilford Press, 2018. Ch. 22.

Благодарности

Практики медитации, собранные в этой книге, — плод десятилетий работы и исследований многих учителей и разных традиций. За эту мудрость, сострадание и вдохновение я бесконечно благодарна всем, у кого мне довелось учиться: Его Святейшеству Далай-ламе, Джеку Корнфилду, Шэрон Зальцберг, Джозефу Голдстайну, Труди Гудмен, Пеме Чодрон, Рэму Дасу, Тит Нат Хану, Пир Вилайят Хану, Пир Инайят Хану, Калу Ринпоче, Сильвии Бурштейн, Таре Брах, Нарайан Хелен Либенсон, Ларри Розенбергу и ламе Уилле Миллер.

Мне также хотелось бы поблагодарить первопроходцев, которые внесли неоценимый вклад в понимание осознанности и сострадания и того, как это помогает в решении повседневных проблем, а также при более серьезных расстройствах: Сильвию Бурштейн, Ричарда Дэвидсона, Рика Хансона, Стивена Хайеса, Джона Кабат-Зинна, Маршу Лайнхен, Алана Марлатта, Ричарда Шварца, Зинделя Сегала, Дэниела Сигела, Танию Сингер, Джона Тисдейла и Марка Уильямса. Я выражаю глубокую признательность Крису Гермеру и Кристин Нефф за их работу по созданию программы «Осознанное самосострадание». Хочу отметить и вклад моих коллег Мишель Беккер, Кристины Брелер и Стива Хикмана из Центра осознанного самосострадания.

Я благодарна клиническим супервайзерам и профессорам, которые помогли мне понять искусство и науку психотерапии, все хитросплетения человеческого развития и родительства. В частности, спасибо Роберту Боснаку, Диане Экк, Джанине Фишер, Говарду Гарднеру, Кэрол Гиллиган, Джудит Льюис Герман, Альфреду Маргулису, Ричарду Нибуру, Беннетту Симону и Мэри Уайт.

Я в неоплатном долгу у своей «команды мечты» из издательства Guilford Press. Главный редактор Китти Мур и редактор по развитию Кристина Бентон — самые умные, веселые и образованные женщины, которых я встречала. Мы смеялись не меньше, чем работали. Я благодарю их за неослабевающую поддержку этой книги и многих других книг по осознанности и состраданию. Особую признательность выражаю арт-директору Полу Гордону за интуитивную гениальность, воплотившуюся в удивительном дизайне обложки.

Давние друзья и коллеги из Института медитации и психотерапии помогли мне понять связь между этими двумя областями. Я благодарю Дага Бейкера, Пола Фалтона, Труди Гудман, Инну Казан, Сару Лазар, Билла Моргана, Сьюзен Морган, Эндрю Олендзки, Меган Сирлз, Дейва Шэннона, Рона Сигела, Чарльза Стайрона, Джанет Суррей, Лору Уоррен и Кристофера Уилларда. Вообще-то эта книга родилась из разговоров с Крисом.

Гарвардская медицинская школа / Кембриджский медицинский союз (CHA) стали для меня домом, где я преподаю осознанность с 1996 года. В нашем Центре осознанности и сострадания я благодарю Лиз Гофберг, Ришу Гаванде, Тодда Грисворда, Бриджит Кили и Зева Шумана-Оливье, а также Деб Халиен из CHA за поддержку осознанности и сострадания в здравоохранении.

Однако мои самые главные учителя — пациенты, которые открыли свое сердце и доверили мне самые большие сомнения, разочарования и переживания. Они — это направляющая сила, стоящая за этой книгой. Хотя их истории занимают здесь первостепенное место, я не называю их в целях конфиденциальности.

Наконец, я в бесконечном долгу перед друзьями, которые поддерживали меня. Удивительная группа женщин собирается по утрам еще с тех пор, когда наши дети были маленькими. Мы делим радости и печали материнства. Эти мужественные женщины — Мегги Буз, Лиза Доббертин, Хизер Ферис, Кристина Хербс-Соммерс, Пэтти Хейман и Кэрри Джонс.

Я бы также хотела поблагодарить членов моей группы медитации: Джерри Басса, Мэтта Заплински, Дэна Фоли, Сузанну Хоффман, Джошуа Ловенштейна, Тома Педулла, Тома Путнам, Джанет Яссен и Эда Йитса. Кто-то приходит, кто-то уходит, но наши медитации, обучение, обсуждения и дружба длятся уже больше 25 лет и стали для нас настоящим спасением.

Я благодарна своим дорогим подругам Элиссе Эли, Стефани Морган, Карин Роберг, Салли Энн Шрейбер, Нити Сет, Джанне Маламуд Смит, Лори Стерн и Шерри Теркл — они давали мудрые советы.

И, конечно же, все это было бы невозможно без моих родителей — Риты и Роберта Поллак; тети Фэй Леви, которая познакомила меня с медитацией и йогой, когда я была еще в младшей школе; брата Рика Поллака и его жены Аниты.

Я в бесконечном долгу перед своим супругом Адамом, который читал и комментировал черновые варианты рукописи, обеспечил мне все условия для работы и техническую поддержку, а также два года работы над книгой, любезно терпел мои рассеянность и невнимание. Я также хочу поблагодарить своих детей Натаниэля и Хиллари и мою невестку Катарину — за их неизменное ободрение и чувство юмора.

Пусть эта книга принесет пользу многим родителям и детям.

Об авторе

Сьюзен М. Поллак — магистр богословия, доктор педагогических наук, психолог частной практики в Кембридже (Массачусетс) и мама двоих взрослых детей. Она много лет практикует медитацию и йогу и с 1980-х годов занимается внедрением медитации в психотерапию.

Доктор Поллак — сооснователь и старший преподаватель Центра осознанности и сострадания в Гарвардской медицинской школе / Кембриджском медицинском союзе, а также президент Института медитации и психотерапии. Соавтор книги Sitting Together: Essential Skills for Mindfulness-Based Psychotherapy (для специалистов в области психического здоровья).

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru /www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского,
д. 29; +7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов,
д. 44а; +7 (863) 303-62-10; info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, г. Новосибирск,
Комбинатский пер., д. 3; +7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Научно-популярное издание
Серия «Воспитание без стресса»

Поллак Сьюзен

Самосострадание для родителей
Как воспитать счастливого ребенка, заботясь о себе

Шеф-редактор *Светлана Мотылькова*
Ответственный редактор *Юлия Константинова*
Литературный редактор *Елизавета Ульянова*
Дизайн обложки *Мария Сатункина*
(дизайн-студия «Космос»)
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Екатерина Тупицына, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru
facebook.com/mifbooks
instagram.com/mifbooks
vk.com/mifbooks

16+

Кому из нас не хочется быть идеальным родителем? К сожалению, в стремлении дать ребенку лучшее мы часто забываем о себе и своих потребностях и игнорируем важное правило: чтобы хорошо заботиться о детях, нужно в первую очередь позаботиться о себе.

Если вы чувствуете, что попали в эту ловушку, самое время обратиться к практике самосострадания. Ее основной смысл — относиться к себе по-доброму, как вы отнеслись бы к близкому другу, нуждающемуся в вашей поддержке. В книге Сьюзен Поллак вы найдете простые, короткие, но очень эффективные упражнения, которые легко включить в повседневный график. В результате вы научитесь принимать себя, спокойнее реагировать на свои недостатки, ваше самочувствие станет лучше, семейная жизнь — гармоничнее, а родительство будет приносить радость.

* * *

Сьюзен Поллак — доктор педагогических наук, клинический психолог с частной практикой в Кембридже и мама двоих взрослых детей. Более 30 лет изучает медитацию и йогу, интегрируя практики медитации в психотерапию. Доктор Поллак является соучредителем и старшим преподавателем Центра осознанности и сострадания при Гарвардской медицинской школе / Кембриджском альянсе здоровья, а также президентом Института медитации и психотерапии.


ISBN 978-5-00169-797-8

